



# ВЕЩА<sup>®</sup> *se*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Март*

№ 3 (262) 2017



## Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано  
в Комитете Российской Федерации по  
печати. Рег. № 014813  
от 15. 05. 1996 года.

## Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не  
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не  
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с  
мнением редакции.

Ответственность за содержание и  
достоверность сведений в рекламе и  
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в  
«Весте-М», без письменного разрешения  
редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 февраля 2017 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 февраля 2017 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического  
брака обращаться в типографию.

Заказ № 464.

Тираж 248000 экз.

Тираж 461465 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ольга

г. Тамбов

# Сегодня в номере:

## КОСМЕТИКА

- Сладкая красота.
- Что за чудо-витамин!
- Сыворотка как скорая помощь.
- Верный друг — каланхоэ. ● Поцелуй солнца.
- Праймер вместо пудры.

## САЛОН КРАСОТЫ

- Модные стрижки и прически нового сезона.
- Тонкости старого способа.
- Локоны — как свои. ● Для здоровья ваших волос.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Секреты стройности от тех, кому за...
- Не дайте гормону шанса.
- Лучше стоять, чем сидеть.
- Купите шагомер.
- Пересмотрите рацион.
- Приседайте.
- Пейте матэ.
- Миссия выполняема.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении гайморита,  
мочекаменной болезни, остеоартроза, язвы,  
полипов, пневмонии. ● Профилактика инсульта.

- Зеленая аптека: яснотка белая, или глухая крапива.

- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

## У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

## ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Примирение по всем правилам.
- Психолог отвечает на письма читателей.

## СВОИМИ РУКАМИ

- Жилет, романтическая накидка и туника с ажурными вставками, связанные на спицах и крючком.
- Необычный декор.
- Вышитые воротнички. ● Весенний свитер.

## НОВОСТИ МОДЫ

- Модные сумки и обувь сезона весна-лето 2017.

## ВАШ СТИЛЬ

- Модные блузы и рубашки.

## К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Мартовское меню.

## ХОЗЯЮШКЕ

- Кулинарные секреты от профи.

## ИНТЕРЬЕР

- Украшение дома — цветы.

## ВАШ САД

- Когда надо сеять двулетники и однолетники.
- Черешня в вашем саду.

## МОЛОДОЙ МАМЕ

- Я страшно голоден.
- Поможет зубная паста.

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Косметический календарь на 2017 год.
- Тест. Какие из ароматов — ваши?

## ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Волшебное стекло.

## ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на апрель.

## МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Эхо из прошлого.

## ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Константин Маковский: музы для баловня судьбы.

## АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Случайный путь к славе.
- Эксперты человеческих душ: Кира Прошутинская и Оксана Пушкина.

## ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

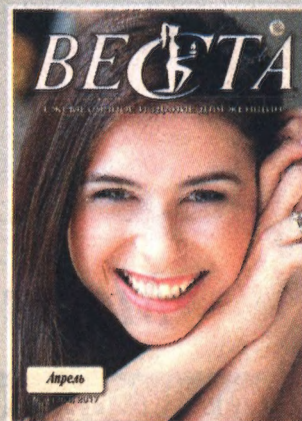
- Алексей Котов. Иуда.

## НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

## Читайте в следующем номере:

- Воспоминание о детстве. ● «Батарейка» любви.
- На 15 эстрогенов привлекательнее.
- Я — блондинка. ● Смотри в корень.
- Объедините самое лучшее. ● Тренируемся, не тренируясь.
- Волшебный фонтан жизни. ● Жир против жира.
- Все шансы на успех!
- «Мундир» — для нее! ● И многое другое.





# НЕ ТОЛЬКО В ПРАЗДНИК!

О красоте, и не только...

**К**ак всегда, с приближением прекрасного весеннего праздника начинается славословие в адрес женщин. А жаль! Жаль не в смысле, что начинается славословие — жаль, что чаще всего это происходит именно накануне праздника, в остальное же время — увы, редко...

А ведь из всего сущего на земле женщина, наверное, самое главное. И не только потому, что благодаря ей продолжается род человеческий. Между прочим, даже появлению самого понятия о красоте человечество, без сомнения, обязано цветам и Женщине! При чем, не какой-то абстрактной, а той Женщине, которая живет среди нас. Древние ваятели высекали из мрамора богинь дивной красоты, но моделями им служили обычные земные женщины!..

Даже просто женский взгляд — сколько он в себе таит! Вспомните мудрость и спокойствие, идущие от лика Богородицы, полуулыбчивую загадку Джоконды или горделивую надменность прекрасной Неизвестной!..

О таланте, и не только...

**Н**е обделил Бог женщин и талантами, только далеко не всегда им удавалось (и не всегда удается!) в мире мужского засилья проявить его. И тем не менее!..

В последнее время стало модным напоминать всем о многочисленных изобретениях, сделанных женщинами: наперебой перечисляют, что женщины придумали, сотворили, какие идеи воплотили, опередив недогадливых мужчин. И, надо признать, список этот не так уж и мал!

Что интересно, женщины частенько не только придумывали нечто новое, но и создавали настоящие собственные «империи» — причем, самые «разнообразные». Вспомним империю Моды Коко Шанель, империю Красоты Эсти Лаудер или империю «Гарри Поттер» Джоан Роулинг!

Та же Бетти Грэм, придумав «мазилку»-корректор для устранения опечаток, она вполне могла так и остаться просто старшей секретаршей в банке, но организовала целое производство, которое через 20 лет у нее выкупила фирма «Жиллет» за 50 миллионов долларов!.. Вот так-то!!!

Опять же, неспроста в человеческой истории богинями мудрости были исключительно женщины: греческая Афина, римская Минерва, древнеиндийская Сарасвати, абхазская Атана, японская Бэнтэн...

О пожеланиях, и не только...

**К**онечно, женщинам всегда приятно слышать в свой адрес добрые напутствия, комплименты, слова призна-

тельности и любви, поздравления и пожелания. Ну а в праздник — особенно!

Что же пожелать вам, дорогие женщины — дочери, жены, матери, коллеги и прекрасные незнакомки?

Что пожелать тебе, юная девочка?

Родительской любви? Признания твоих талантов и красоты? Успехов у мальчиков из класса и веселого лета у бабушки в деревне? Первых горячих спортивных достижений на холодной ледовой арене? И чтобы Дед Мороз угадал с подарком?..

Желаем тебе всего этого и обещаем поговорить с Дедом!

А чего бы хотелось тебе, девушка, только выбирающая свой путь?..

Идти по жизни смеясь, легких побед и пронзительной любви? Встречи с мечтой и вечной молодости? Нежного загара летом и позитивного настроения зимой? Крутых селфи и миллионов лайков? Ну и — а почему бы нет?! — победы в конкурсе «Лицо ВЕСТЫ»?!

Конечно, желаем тебе, чтобы сбылись все твои мечты, даже самые тайные! А насчет конкурса?.. Присылай по осени фото, где ты — с нежным загаром и позитивным настроением!..

Тебе «тридцать с небольшим» и ты хочешь, чтобы в жизни всё сложилось: семья и подруги, муж и дети, карьера-работа и нала-

женный быт — в общем, устроенной и благополучной жизни?..

От всей души желаем тебе всяческих удач на жизненном пути, стабильности во всем, не унывать, не сдаваться и верить в свою счастливую звезду!

А чего хочется тебе, начинающая пенсионерка? Забот ведь не убавилось, правда? Всему надо дать ума: семье, дому, даче, внукам, здоровью, раскаде...

Тебе желаем за хлопотами обо всех не забывать и про себя — радуйте себя, балуйте себя, любите себя!!

Ну, а вам, тем, кто знает, что жизнь прожить — не поле перейти, которым уже за семьдесят или еще под восемьдесят, что пожелать вам? Мы уверены, что в вашей жизни еще не всё приятное произошло! Еще возможны и небо в алмазах, и паруса на горизонте — конечно же, алые! Надо просто поверить, что это — возможно!

Ни возраст, ни семейное положение, ни происки недоброжелателей или завистников, ни снег, ни ветер не могут помешать вам быть счастливой. Право на счастье заложено в вас природой — а с нею спорить не надо!

Ко всем предыдущим пожеланиям добавим еще одно: всем вам — здоровья и мирного неба над головой!





# ВОЛШЕБНОЕ СТЕКЛО

**Зрение, слух, вкусовые и тактильные ощущения — те самые составляющие, что наполняют нашу жизнь яркими красками, чудесными звуками и негой чувств. Утратить хоть что-то одно — бытие станет гораздо беднее, причем зрение тут, пожалуй, на первом месте. Не видеть далекие пейзажи или книжные строчки у себя под носом — Бог мой, что может быть ужаснее!**

## ПЕРВЫЕ ОПЫТЫ ПЕРВЫХ ОПТИКОВ

**Н**ам, живущим в век, когда очки доступны всем в любых видах, не так-то просто представить, что еще совсем недавно, в темные годы Средневековья, это была великая роскошь и редкость.

Если попытаться представить себе всю историю создания очков, то начать следует с их праотцов — хрустальных шаров и тонких спилов берилла или изумруда. Именно они на первых порах помогали людям видеть немножечко яснее.

Самым древним очкариком можно смело назвать знаменитого Тутанхамона. Юный фараон, не доживший до собственного двадцатилетия и страдавший множеством «болячек», судя по всему, был еще и слаб на глаза. Во всяком случае, в его саркофаге были обнаружены два спила мутно-прозрачного камня, соединенные бронзовой проволокой.

Другой знаменитый очкарик — римский император Нерон, живший в первое столетие нашей эры и прославившийся как пламенной страстью к высоким искусствам, так и извращенной жестокостью. Тиран тоже плохо видел!

Между тем, он желал во всех подробностях лицезреть жестокие бои гладиаторов или, к примеру, страдания своих живых факелов — людей, по его приказу распятых на столбах, облитых маслом и подожженных. К тому времени людям были уже известны свойства отдельных драгоценных камней увеличивать близкое или приближать далекое, потому, по совету императорских врачей, Нерон рассматривал все, что желал, при помощи спилов изумруда.

Что касается солнцезащитных очков, то первые их образцы «засветились» в глубо-

кой древности среди народов Америки и Крайнего Севера, прятавших свои глаза от ослепительного светила при помощи деревянных либо сделанных из кости животных планок с тонкими прорезями для глаз. Более цивилизованный вариант подобных прародителей очков появился в Китае значительно позже — в XII веке. Вот только делали китайцы нечто похожее на очки из слюды не для защиты от солнца, а для того, чтобы скрывать истинные эмоции человека.

Развивалась цивилизация, и к решению проблемы слабого зрения цивилизованный народ приступал с более тщательной основательностью. Отрадно отметить, что среди многих спорных вопросов и горячих тем по истории очков есть, по крайней мере, одна: очки появились в XIII веке в Европе, причем, скорее всего, в Италии.

## ВОПРОС БЕЗ ОТВЕТА

**К**то стал изобретателем очков, до сих пор остается одним из самых яростно обсуждаемых вопросов. Версий множество, доказательств гораздо меньше. Ученые пришли к согласию лишь в том, что очки появились после того, как человек освоил производство стекла, а их «родителями» могли быть сразу несколько человек, живших в XIII веке в разных точках Европы.

Первая зафиксированная дата — 1285 год. Именно к этому году относится проповедь монаха-доминиканца Джордано да Риверто с упоминанием очков: «Не прошло и 20 лет с тех пор, как было открыто искусство изготовления очков, призванных улучшить зрение... Я видел человека, первым создавшего очки, и я беседовал с ним». Притом имя данного человека в рукописи почему-то не упоминается...

Многие из ученых убежденно называют первооткрывателем очков монаха из Италии Алессандро Спина; примерно столько же полагают, что Алессандро не изобрел, а лишь повторил увиденное им изобретение некой неизвестной личности из города Пиза. Во всяком случае, об Алессандро Спина в «Хрониках доминиканского монастыря святой Ка-

терины в Пизе» говорится буквально следующее: «Что бы он ни увидел или о чем бы ни услышал, он действительно знал, как это сделать».

По другой версии, очки изобрел флорентийский монах Сальвино дельи Арматти. Доказательством этому служил реестр похоронных записей церкви Санта-Мария Маджоре, где якобы одним из историков было прочитано о ныне исчезнувшем захоронении буквально следующее: «Здесь покоится Сальвино дельи Арматти из Флоренции, изобретатель очков. Господь простит его грехи».

Как бы там ни было, скорее всего, очки изобрел кто-то из монахов Италии, которым это было необходимо как величайшее подспорье в их каждодневных трудах по чтению, написанию и переписыванию древних манускриптов. Лучшие свидетельства тому — многочисленные фрески в соборах и церквях, на которых изображены святые отцы и братья с очками в руках.

Самым первым из таких изображений считается фреска в монастыре Сан-Никколо, на которой французский кардинал-богослов Гу-





го де Сент-Шер трудится над рукописями в очках.

Итак, место рождения очков — Италия, XIII век... А впрочем, есть и другая версия, приписывающая авторство английскому монаху Роджеру Бэкону (1214-1292), прототипу героя романа Умберто Эко «Имя Розы». Как герой романа изобретает очки, чтобы облегчить себе работу с древними текстами, так и Роджер Бэкон активно изучал законы оптики, оставив после себя соответствующие записи и, по утверждению отдельных историков, создав очки для самого себя, чтобы работать успешно и без проблем.

Кто бы ни был истинным изобретателем очков, следует подчеркнуть непреложный факт: очки — это, прежде всего, тонкое бесцветное стекло, а первыми и безусловными лидерами в производстве стекла были мастера Венеции, которые хранили свой профессиональный секрет под страхом смерти до XVI века. Они же были и первыми, кто стал выпускать очки массовыми партиями.

## ОТ ПРЕДМЕТА РОСКОШИ ДО ПРОЗЫ БЫТИЯ

Едва появившись, очки немедленно стали символом мудрости, знаний и... элитарного положения в обществе. В самом деле, XIII-XVI века — времена, когда 99% населения, включая и высшие слои общества, были абсолютно безграмотны,

лишь ученые да монахи корпели над свитками и рукописями. И, тем не менее, первые очки, которые стоили весьма дорого

го, немедленно стали чрезвычайно модными именно в среде аристократов. Ну а те, кто выпускал очки, само собой, старались вовсе, чтобы очки были подороже, украшая их драгоценными металлами и дорогими побрякушками. Немудрено, что этот «писк моды» с удовольствием носили те, кто отнюдь не страдал слабым зрением.

Первым образцом очков стал монокль, появившийся в XIV веке: линза на длинной ручке. В XV веке в дополнение к моноклю появились лорнеты самых разных видов: простые и складные, из золота и серебра, украшенные драгоценными камнями. Эти модные штучки носили вовсе не для того, чтобы что-то там читать, но дабы подчеркнуть свой высокий статус в обществе.

В XVI веке монокль модифицировался: теперь он был без ручки, а удерживался усилием лицевых мышц между бровью и щекой,

крепясь изящной цепочкой к костюму. Только пред-



ставьте: выразительный взгляд сквозь такой монокль, эффектно вздернутая бровь — монокль падает, изящно повиснув на элегантной цепочке... Шик, блеск, красота!

Следующим шагом стали очки на шарнирах. Эти агрегаты были особенно ценными: создавались на века и передавались завещанием по наследству. К примеру, знаменитый Генрих VIII Тюдор, прославившийся тем, что имел во владении 44 пары очков, украшенных золотом и камнями, удивительных и неповторимых, в самых вычурных стилях. Король даже получил в дар от императора Священной Римской империи Максимилиана I турнирные доспехи со шлемом, на котором были мастерски отлитые металлические очки — точная копия настоящих. Выходит, очками любили покрасоваться даже рыцари на турнирах и на охоте!

Более или менее похожие на современные, очки появились в XVIII веке — правда, дужки у них были абсолютно прямыми, а к ним крепился шнурок, завязывавшийся на затылке. Некоторые очки крепились дужками к шляпе или парике —

множество импровизаций! Отдельно отметим, что дамы высшего света отдавали предпочтение очкам, крепленным на шляпках — это создавало стиль одухотворенной красоты и было чрезвычайно модно.

Дужки, как ныне у нас, загнутые и «цепляющиеся» за уши, подарил человечеству англичанин Эдвард Скарлетт в XVIII веке. А первую оптовую партию в 200000 таких очков с темными линзами заказал Наполеон для своей армии перед египетским походом, дабы уберечь безстраш-

ных солдат от беспощадного африканского солнца. Само собой, к тому времени к очкам относились гораздо спокойнее.

## ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ОЧКИ?

Сегодня все мы относимся к очкам, что называется, без придыхания. Это

всего лишь привычный предмет быта, необходимый многим для работы и отдыха. Хорошо, что у нас есть выбор — помимо множества всевозможных оправ, мы можем использовать контактные линзы или перенести операцию по восстановлению зрения.

Между тем, у наших предков отношения с очками складывались по-разному — от восхищенного преклонения, как перед чрезвычайно дорогой штучкой, до активного неприятия, едва ли не ненависти.

К примеру, святая церковь, несмотря на то, что первые очки, скорее всего, были изобретены именно в стенах ее монастырей, далеко не сразу приняла «волшебные стеклышки». Было время, когда святые отцы называли очки «вампирами, высасывающими глаза», а на рисунках в священных книгах в очках изображали исключительно ведьм, черных кошек да чертей.

В России в век Просвещения носить очки на людях почиталось верхом непочтительности. Именно потому приятель Пушкина Дельвиг, страдавший сильнейшей близорукостью, но очки по правилам лица надевавший только во время занятий, был априори влюблен во всех дам, что встречались ему на балах. Надев очки на бал по окончании лица, он был весьма разочарован: при подробном рассмотрении красавиц осталось не так уж и много...

Знаменитый автор «Фауста» Гете очки терпеть не мог. Да, разумеется, он в них работал и вряд ли смог бы записать все свои нетленные шедевры без их помощи, но притом классик полагал верхом неприличия напивать очки в светской жизни. Широко известно его пространное высказывание на эту тему: «Может быть, это

моя причуда, но я не могу этого преодолеть. Как только незнакомый человек с очками на носу подходит ко мне, у меня тотчас портится настроение... В самом деле: как я могу наблюдать человека, которому нельзя смотреть в глаза во время его речи, человека, зеркало души которого скрыто от меня парой спящих меня стекол!»

Как говорится, сколько людей — столько и мнений. Главное, что у нас есть выбор: желаешь видеть мир во всем его богатстве и многообразии, без прикрас — носи очки, предпочитаешь дорисовывать детали собственной фантазией — убери их в футляр. Выбор за тобой!

Подготовила Валентина ГУТЧИНА





## 6 Лицом к лицу ЧТО ЗА ЧУДО-ВИТАМИН!

Все знают о живительных свойствах витамина С, любимой нами аскорбинки. Предлагаем использовать ее в своем еженедельном уходе за лицом.

Вам понадобится обычная аптечная аскорбинка в ампулах.

Раз в неделю вечером сделайте пилинг лица, затем нанесите на кожу маску питательную или увлажняющую. Когда состав маски снимете с лица, вскройте ампулу, вытряхните на ватный тампон несколько капель аскорбинки и протрите ею кожу лица, кроме области вокруг глаз, а через 5 минут нанесите на кожу ночной крем.

Если вытряхнуть содержимое ампулы будет трудно, используйте шприц.

**ВНИМАНИЕ!** Обладательницам толстой пористой жирной кожи обычно рекомендуют делать пилинг дважды в неделю. Сочетайте его с маской и используйте витамин С.

Аскорбиновая кислота придает коже сияние, и этот эффект будет замечен уже после первого применения. А длительное применение обеспечит стимулирование обменных процессов в коже, ускорение синтеза коллагена, усиление защитных функций кожи, возвращение здорового цвета лица.

## СЫВОРОТКА КАК СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Нынешняя зима преподнесла нам много погодных сюрпризов. Я не успевала за ней, не попадала со средствами ухода. Нанесешь жирный крем от мороза, а на улице оттепель. В результате кожа, с которой я практически не знала проблем, превратилась в нечто серое, тусклое и малопривлекательное. Я уже поменяла крем на дорогой известного бренда, провела курс масок, но разительной перемены не вижу.

Вы не пробовали самое надежное средство: сыворотку. Начало весны как раз ее время.

Позже ее использовать нежелательно, активное солнце в сочетании с сывороткой может привести к появлению пигментных пятен. Так что Вы успеете еще вернуть своей коже сияние, красоту и ухоженность.

В сыворотке больше активных компонентов, чем в креме и даже в маске. Они позволяют получить быстрый эффект обновления кожи и помогают накапливать этот эффект, возвращая коже упругость, здоровый цвет и ухоженный вид.

Курсом использовать сыворотку желательно всем, а тем, у кого за зиму появились проблемы с кожей, лучше пользоваться ею не менее месяца. В этом случае сыворотка не только обновит кожу, но и окажет лечебный эффект. Наносите 3-4 капли сыворотки на чистую кожу под дневной или ночной крем, используйте ее вместо ночного крема.

Когда Вы увидите эффект от сыворотки, помните, что не надо поддаваться соблазну заменить на нее Ваш привычный крем. Если кожу слишком часто баловать сывороткой, она перестанет выполнять свои основные функции, и процесс старения кожи ускорится.



# СТАТЬ КРАСОЙ

Что может быть вкуснее горького шоколада! От него так поднимается настроение! Поверьте, что удовольствие от шоколада получит и ваша кожа, если вы побалуете ее шоколадной маской. Ведь эта волшебная субстанция поднимает тонус, участвует в выработке гормона счастья и содержит много антиоксидантов. Любая кожа будет рада шоколадной маске.

Главное, чтобы шоколад был качественный, черный, без добавок и содержал не менее 50% какао-бобов.

Поскольку шоколад — продукт аллергенный, желательно сначала опробовать состав маски на коже внутренней стороны локтевого сгиба.

## ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Растопите 1 ч. ложку на тертого шоколада, дайте немного остыть и разведите холодной кипяченой водой до консистенции жидкой сметаны, маску нанесите на кожу кисточкой в несколько приемов. Через 10 минут смойте теплой водой.

**Маска разглаживает и тонизирует кожу.**

Смешайте 1 ч. ложку растопленного шоколада с 2 ч. ложками свежес-

жатого апельсинового сока. Для густоты добавьте немного овсяной муки или геркулеса. Нанесите маску на кожу лица и шеи на 10 минут, потом смойте теплой водой.

**Маска витаминизирует кожу и придает ей здоровый вид.**

## ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке растопленного шоколада и растительного масла, дайте массе остыть и нанесите на лицо, а через 10 минут смойте теплой водой.







**Маска увлажняет кожу и разглаживает мелкие морщинки.**

Добавьте к 1 ч. ложке растопленного шоколада по 1 ч. ложке жирной сметаны и желтка, перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи на 10 минут, затем смойте маску теплой водой.

**Маска питает и разглаживает кожу.**

## ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку растопленного шоколада с 1 ч. ложкой пюре из ягод клюквы, вишни или красной смородины (можно использовать замороженные ягоды) и 5 каплями лимонного сока. Нанесите маску на лицо, а через 10 минут смойте теплой водой.

**Маска разглаживает, тонизирует и обезжиривает кожу.**

Добавьте к 1 ч. ложке растопленного шоколада 2 ч. ложки белой глины и немного настоя зеленого чая, чтобы состав приобрел консистенцию жидкой сметаны. Нанесите маску на кожу лица

кисточкой в несколько слоев и оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска обезжиривает кожу и сужает поры.**

## ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку растопленного шоколада с 0,5 ч. ложки жидкого меда, если у вас нет на него аллергии, и 1 ч. ложкой жирных сливок. Нанесите маску кисточкой на кожу лица, шеи и область декольте на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска увлажняет и разглаживает кожу, возвращает ей здоровый вид.**

## ДЛЯ КОЖИ ЛЮБОГО ТИПА

Добавьте к 1 ч. ложке растопленного шоколада столько же натертого на мелкой терке яблока — кислого для жирной кожи и сладкого для остальных типов кожи. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска увлажняет и питает кожу.**

**ВНИМАНИЕ!** Маски с шоколадом желательно не использовать чаще 1 раза в неделю.



## ВЕРНЫЙ ДРУГ — КАЛАНХОЭ

Все знают, что каланхоэ — отличное средство от насморка. Но это замечательное растение поможет вам справиться еще с одной проблемой. Припухли и устали глаза? Под ними появились темные круги?



Приложите к глазам лист каланхоэ, с которого предварительно снимите кожицу, и держите 5-10 минут, затем ополосните кожу.

Вы еще не успели обзавестись таким полезным растением? Купите в аптеке сок каланхоэ и делайте с ним примочки, намочив ватные тампоны или кусочки марли. Но все-таки лучше приобрести свое растение, свежий сок каланхоэ гораздо активнее консервированного.

## ПОЦЕЛУИ СОЛНЦА

Пришло время веснушек. Если вам не нравятся эти забавные точечки на щеках и носу, принимайте меры, как только солнце начинает светить ярче.

**УТРОМ** умывайтесь замороженным отваром цветков бузины (продают в аптеке). Залейте 2 ст. ложки цветков 2 стаканами кипятка, поварите на самом слабом огне 5 минут, дайте остыть, процедите и половину отвара разлейте по формочкам для льда. Бузиными кубиками следует протирать кожу по утрам или разморозить 1-2 кубика и ополоснуть лицо.

**ДНЕМ** 2-3 раза протирайте потенциальные места появления веснушек бузиным лосьоном. Для его приготовления добавьте ко второй половине отвара 1 ст. ложку цветочного одеколона или водки, перемешайте, перелейте в бутылочку и храните в холодильнике.

**ВЕЧЕРОМ** наносите на чистую кожу лица любой кисло-молочный продукт, оставляйте на 10-15 минут, затем смывайте теплой водой. Две-три недели таких процедур — и вы не только не увидите веснушек на своем лице, но заметите, насколько белее и нежнее стала ваша кожа.

**ВНИМАНИЕ!** Средство подходит для обесцвечивания потемневших на солнце пигментных пятен. Помните, над рыжими конопками оно не властно.

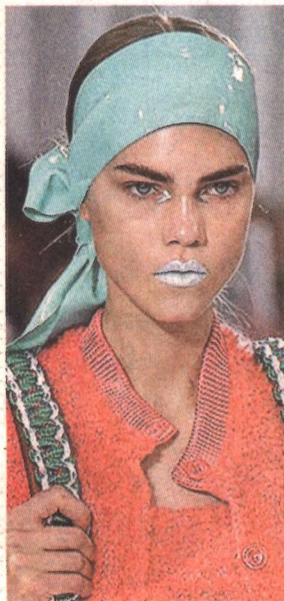
## ПРАЙМЕР ВМЕСТО ПУДРЫ

Если вы пользуетесь праймером — основой под макияж, не оставляйте его дома, пусть он лежит в вашей косметичке. Его можно применять в течение всего дня, когда возникает необходимость подправить макияж. Праймер отлично заполняет неровности поверх косметики и действует как пудра.



Подготовила  
Галина КРУПЕНИНА





# МОДНЫЕ СТРИЖКИ И ПРИЧЕСКИ НОВОГО СЕЗОНА

## ТОНКОСТИ СТАРОГО СПОСОБА

Многие женщины используют для увеличения объема волос привычные бигуди. Но чтобы при этом прическа оставалась объемной несколько дней, следует знать несколько тонкостей.



● Бигуди надо накручивать, пока вымытые волосы еще слегка влажные.

● Для сохранения объема необходимо использовать легкое стайлинговое средство, причем, сначала нанести его на волосы, а потом накрутить пряди на бигуди. Желательно, чтобы средство обладало еще и защитным эффектом, ведь волосы придется сушить феном.

● Когда все волосы будут накручены, их надо высушить феном с диффузором, он разбивает воздушную струю на мелкие потоки, и они сушат волосы бережнее.

● Прежде чем снимать бигуди, выдержите 20 минут, чтобы волосы полностью остыли.

● Не расчесывайте волосы, а просто разделите накрученные прядки пальцами.

## ЛОКОНЫ — КАК СВОИ

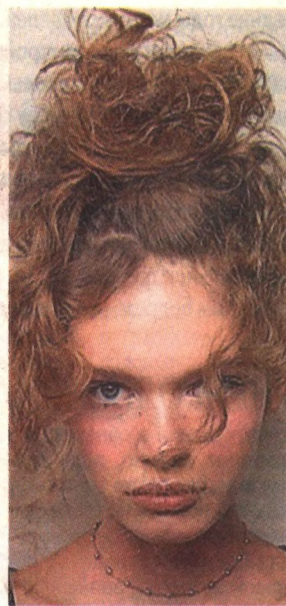
Если вы хотите, чтобы ваши локоны выглядели максимально естественными, начните с хвоста.

Завяжите волосы в высокий хвост. Разделите их на тонкие прядки (не обязательно равной толщины) и прядь за прядью накрутите волосы с помощью щипцов — от резинки до кончиков волос.

Когда вы распустите хвост и встряхнете головой, окажется, что в одну накрученную прядь попали волосы и с макушки, и с затылка — локоны будут разными и лягут естественно, будто так их закрутила природа.







**Актуальный образ невозможно представить без стильной прически или модной стрижки. Что предлагают нам стилисты в новом сезоне? Перед вами самые горячие тенденции парикмахерской моды.**

**ЦВЕТ:** выбирайте медно-рыжий, темно-русый или пепельный блонд. Актуальны также окрашивание в технике балаяж и цветные пряди.

**КОСЫ И КОСИЧКИ:** тонкие акцентные косички, украшающие прическу, шикарные толстые косы до пояса, необычные хитросплетения прядей – в моде самые разные варианты.

**ПУЧКИ:** высокие и низкие, гладкие и нарочито небрежные.

**ПРОБОР:** одна из главных новостей этого сезона – в моду возвращается боковой пробор. Любительницам прямого пробора не стоит беспокоиться – он не сдает своих позиций.

**ЖГУТЫ:** интересную укладку в виде гладких жгутов предлагают ведущие дизайнеры.

**НИЗКИЙ ХВОСТИК:** самая простая и одна из самых модных причесок!

**ГЛАДКИЕ И НЕБРЕЖНЫЕ ПРИЧЕСКИ** одинаково актуальны. Выбирайте ту, что больше подходит вашему образу.

**ЭФФЕКТ МОКРЫХ ВОЛОС** предлагается для вечеринок и торжественных случаев.

**КУДРЯШКИ** – милые романтичные кудри очень украшают юных модниц, дамы постарше выберут **ОБЪЕМНЫЕ ЛОКОНЫ**.

**ЧЕЛКИ** – самые разнообразные: прямые и косые, короткие, до середины лба, и длинные, скрывающие брови; «рваные» и идеально ровные; пышные и прозрачные; гладкие и нарочито небрежные.

**УКРАШЕНИЯ И АКСЕССУАРЫ:** яркие ободки, необычные ленты, эффектные заколки, объемные банты, шикарные платки – весенне-летний сезон, как всегда, богат прекрасными идеями для яркого, жизнерадостного образа.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

### СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Весна – пора цветения домашнего растения гибискус, который еще называют китайской розой. Если у вас дома тоже цветет такой куст, используйте его для борьбы с перхотью. Не жалейте цветков, они распускаются всего на сутки, и сорвать их надо, пока не начали вянуть.



● Мелко порежьте и истолките 2-3 цветка, чтобы появился сок, затем нанесите полученную кашицу на кожу го-

ловы – особенно на места скопления перхоти. Повяжите голову хлопчатобумажной косынкой на пару часов, затем смойте кашицу чуть теплой водой.

Повторяйте процедуру дважды в неделю. Гибискус цветет долго, и его цветков вам хватит на полный курс.

### ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС

С целью укрепления и стимулирования роста волос рекомендуется использовать листья алоэ.

● 2 ст. ложки измельченных листьев алоэ залейте 0,5 л кипятка и поварите 10 минут. Когда отвар остынет, процедите его и сма-



зывайте кожу головы тампоном, смоченным в отваре, каждый вечер в течение месяца.

### ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУХИХ И ПОВРЕЖДЕННЫХ ЗАВИВКОЙ ВОЛОС

● Смешайте 1 ч. ложку сока алоэ, 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку касторового масла. Вотрите смесь в кожу головы и распределите по волосам. Через полчаса вымойте голову, ополосните настоем ромашки (для светлых волос) или крапивы (для темных волос).

Проводите лечение 1-2 раза в неделю, пока волосы не станут живыми, эластичными и упругими.

Подготовила Галина УШАКОВА



В последние годы мода на моделей, худых, как вешалки, уходит, а на смену ей приходит мода на стройную, но гармоничную фигуру, в которой все пропорционально. Поэтому не только молоденькие девушки, но и женщины все больше времени уделяют строительству своего тела. А красивое женское тело — это наличие талии, стройные ноги и округлые бедра. Округлые, но не шарообразные с нависающими складками жира. Именно о том, как привести в порядок эту самую соблазнительную часть женского тела, мы и хотим сегодня поговорить. А помогут нам в этом советы от известных кинозвезд, для которых хорошая фигура — профессиональное требование. Те, о ком пойдет речь, имеют наследственную склонность к полным бедрам, но сумели до солидного возраста сохранить стройные ножки и соблазнительные бедра.

## ПРОТИВ ПРИРОДЫ

**Д**обиться похудения в области бедер особенно сложно, ведь для этого надо идти против заложенной в женщинах природой способности накапливать жировую массу именно в этих частях тела. За накопление отвечает женский гормон эстроген, запасы которого сосредоточены как раз в жировой прослойке. Он препятствует тому, чтобы лишний жир уходил, и убрать его с помощью только правильного питания не получится. Обязательно нужны физические упражнения. Но какие именно?

### УПРАЖНЕНИЕ

#### ОТ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕЗ (47 лет)

**А**ктриса и певица уже не так молода, но фигуру до сих пор сохраняет идеальную, а ее пятая точка считается чуть ли не эталоном. И это при том, что актриса всю жизнь вынуждена бороться с лишними килограммами именно в области бедер. Она поддерживает их форму с помощью постоянных упражнений.

● Станьте прямо, ноги слегка согните в ко-

ленях, руки прижмите к груди. Присядьте, расставив ноги шире плеч. ● Перенесите вес тела на правую ногу и



одновременно нанесите удар воображаемому противнику резким движением левой руки вперед.

● Затем перенесите вес на левую ногу и ударьте с правой руки.

Сделайте три подхода по 10-12 повторов упражнения в каждом.

Для усиления эффекта при выполнении упражнения можно взять в руки гантели.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### ОТ ХОЛЛИ БЕРРИ (50 лет)

**Н**еобыкновенной красоты фигура женщины-кошки далась актрисе нелегко, так как по наследству ей достались полные бедра и ноги. Похудеть и придать нижней части тела приличные, но соблазнительные формы помогли упражнения, которые Холли выполняет постоянно. Ведь результат надо поддерживать.

● Сядьте на стул, прямую спину и ягодицы прижмите к спинке стула.

● Руками крепко



возьмитесь за сиденье.

● Вытяните прямые ноги вперед и держите их на весу, считая до пяти. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### ОТ МИШЕЛЬ ПФАЙФЕР (58 лет)

**Д**аже у старой ведьмы, которую играла актриса в фильме «Звездная пыль», фигура настолько

стройна и хороша, что ей позавидует и молодая девушка. А причина в том, что Мишель постоянно делает упражнения для внутренней поверхности бедер, что позволяет ей сохранять стройность и красоту ног и в солидном возрасте.

● Лягте на правый бок, головой опирайтесь о согнутую в локте руку, а левую руку расположите так, чтобы опереться ладонью перед собой.

● Левую ногу согните под прямым углом впереди себя, подложив под колено что-нибудь мягкое — в крайнем случае — свернутое полотенце.

● Правую ногу вытяните и



поднимите вверх, насколько сможете. Следите, чтобы носок тоже был вытянут. Медленно опустите ногу вниз.

Выполните три подхода по 15 повторов в каждом и, сменив ногу, все повторите.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### ОТ ТАЙРЫ БЭНКС (43 года)

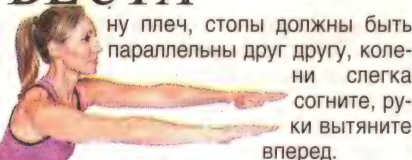
**Х**отя сейчас Тайра занимается в основном тем, что обучает молодых моделей и ведет на телевидении проект «Модель по-американски», выглядит она так безупречно, что ни в чем не уступает своим молодым ученицам. Поскольку моделей бывших не бывает, Тайре приходится и сейчас пристально следить за

стройностью своих ног и бедер. Вот ее любимое упражнение.

● Станьте прямо, поставьте ноги на шири-







ну плеч, стопы должны быть параллельны друг другу, колени слегка согните, руки вытяните вперед.

● Перенесите вес тела на пятки, а затем представьте, что вы садитесь на стул.

● Опустите туловище настолько это возможно, чтобы не потерять равновесие, но не приседайте глубоко, колени должны оставаться согнутыми под прямым углом. Спину старайтесь держать прямой.

Вернитесь в исходное положение. Не забудьте, что колени должны остаться немного согнутыми.

Повторите упражнение 20 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ

## ОТ ЛИЗЫ КУДРОУ (51 год)

**З**апомнившаяся всем по телесериалу «Друзья» Лиза больше работала на телевидении и занималась продюсированием, чем снималась в кино. Но и перешагнув полувековой рубеж, она сохранила почти девичью фигуру. Свою любимую растяжку она постоянно делает перед сном.

● Лягте на спину, ноги поставьте вместе, согнув их под прямым углом, втяните живот и разведите колени в стороны, оставляя пятки сомкнутыми.

● С усилием сведите колени вместе, напрягая внутреннюю поверхность бедер, затем опять разведите колени в сторону.

Сделайте три подхода по 10 повторов в каждом.



## СОВЕТ ОТ ТРЕНЕРА

**В**се эти упражнения только кажутся простыми. Их выполнение требует напряжения нескольких групп мышц, поэтому надо сначала провести небольшую разминку. Вы можете выполнить любой стретчинг, который знаете, или хотя бы обычную зарядку, чтобы разогреть мышцы перед упражнениями.

## НЕ ДАЙТЕ ГОРМОНУ ШАНСА

**У**ченые утверждают, что причиной лишнего веса и накопления жира часто является гормон лептин, который вырабатывается в жировой ткани. Чем больше жира, тем больше вредного гормона. Разорвать этот заколдованный круг можно только с помощью физических упражнений в любой их форме. Только



они способны снизить его выработку, а значит, и накопление жира. Три часа пробежки или упражнений в неделю, и уровень коварного гормона значительно снижается.

## ЛУЧШЕ СТОЯТЬ, ЧЕМ СИДЕТЬ

**Н**аша жизнь за последние пару десятилетий так изменилась, что мы не обращаем внимание на то, что большую часть суток проводим в сидячем и лежачем положении. Если есть возможность, стойте. В общественном транспорте, когда разговариваете по телефону, готовите еду или смотрите телевизор. Помните, сидя, вы на-



капливаете калории, а стоя — сжигаете их.

## КУПИТЕ ШАГОМЕР

**Э**то устройство не так дорого стоит, а польза от него огромная. Для нормального функционирования систем организма и обмена веществ, а также для расходования съеденных калорий нужно делать не менее 5 тысяч шагов в сутки. Считать их вряд ли получится. Пусть за вас это делает специальный



новый прибор. В идеале следует довести количество пройденных шагов до 10 тысяч.

А пока шагомер не куплен, возьмите себе за правило отводить 5 минут от каждого часа, когда вы бодрствуете, на ходьбу. Всего 5 минут!

## ПЕРЕСМОТРИТЕ РАЦИОН

**Ч**тобы иметь достаточный запас энергии для работы, домашних дел и занятий спортом, не обязательно есть жирное и сладкое. А вот белок (животный и растительный)



просто необходим. Животный дает энергию, а растительный — чувство сытости. Но если вы всерьез заботитесь о своей фигуре, старайтесь, чтобы ваш организм получал основную часть белка из молочных продуктов и рыбы.

## ПРИСЕДАЙТЕ

**В**тех случаях, когда вы привыкли наклоняться. Чтобы поднять с пола то, что вы уронили, достать вещи с нижней полки шкафа и даже завязать шнурки, не обязательно наклоняться (кстати, это вредно для позвоночника), лучше присядьте.

Для удобства можете развести согнутые в коленях ноги в сторону.



ну. Это и дополнительная тренировка, и профилактика остеохондроза и грыжи позвоночника.

## ПЕЙТЕ МАТЭ

**Н**е обязательно заменять этим напитком привычные чай и кофе, но хотя бы одну порцию матэ в день выпивать надо. Этот настой трав содержит множество веществ, которые способствуют пищеварению, сжигают жиры и при этом придают сил.



Подготовила ЛЕ... КРУДЕННИК



# МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Вернувшись из роддома и взглянув на себя в зеркало, чуть ли не каждая молодая мама с ужасом представляет себе, что так и будет жить дальше с отвисшим животом, дряблой кожей на попе и ногах. Конечно, если ничего не предпринимать, а только с тоской смотреть в зеркало и заедать эту тоску вкусняшками, фигура станет еще более оплывшей. Но те мамы, кто не захотел мириться с изменением своей внешности, утверждают, что миссия похудения после родов вполне выполнима. Нужно лишь желание, немного свободного времени и регулярность усилий.

## ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С БЕРЕМЕННОСТИ

**М**ногие звезды экрана, певицы, светские львицы уже через месяц-другой после родов демонстрируют публике по-девичьи стройную фигуру. Чаще всего причина такого быстрого возвращения в норму — правильный набор веса во время беременности.

Обычно сразу после рождения ребенка мама худеет на 5-7 кг. Если за 9 месяцев она набрала 10-14 килограммов, то лишний вес сам уйдет за два-три месяца, надо лишь вернуть тонус мышцам живота, бедер и ягодиц.

Сложнее привести себя в форму, если к имеющемуся лишнему весу за время беременности добавилось еще килограммов 20, а то и побольше. В этом случае потребуются не менее года продуманного рациона питания и серьезной физической нагрузки, чтобы вес уходил по 1-2 кг в месяц.

## КОГДА НАЧИНАТЬ ХУДЕТЬ

**«Я»** заставила себя похудеть за три месяца после родов с помощью кардиотренировок и низкокалорийной диеты. Это было очень тяжело, и я до сих пор жалею, что поддавалась давлению общественного мнения, ждущего от звезд безупречных форм сразу после рождения ребенка», — вспоминает Бейонсе. И она права. Даже если беременность и роды прошли без осложнений, интенсивно заниматься можно не раньше, чем через 6-8 недель после родов.

## НИКАКИХ ДИЕТ

**Е**сли вы кормите малыша грудью, любые строгие и монодиеты запрещены: они негативно сказываются на качестве молока. Лучшее всего — здоровое питание.

● **ПОМНИТЕ**, даже если все 9 месяцев вы видели во сне, как садитесь за стол и уплетаете те продукты и блюда, что противопоказаны беременным, не торопитесь осуществить мечту, а продолжайте следовать запрету, к которому уже привыкли. А все вкусное и запретное, как известно, приносит вред здоровью и добавляет лишние килограммы.

● Диетологи советуют молодым мамам есть часто, например, каждые 3-4 часа, и маленькими порциями.

На этом же принципе построена знаменитая голливудская диета Рамоны Бриганза для молодых мам. Она называется «3+2+1»: 3 полноценных приема пищи, 2 перекуса и 1 литр воды в день (если вы кормите грудью, последний пункт следует скорректировать — пить надо, сколько хочется!). Кроме этого, действует запрет на сладкое, мучное, соусы, соль и сахар. Основной упор следует делать на свежие овощи, нежирное мясо, рыбу, молочные продукты с общей калорийностью 1700-1800 ккал в сутки.

● Для кормящих мам не подходит всем известное правило не есть после 18 часов. Например, Татьяна Навка вспоминает: «Я такой человек, что не могу уснуть на голодный желудок. Поэтому в 9-10 вечера могу съесть кусок рыбы или мяса, приготовленный на пару, и овощной гарнир. А вообще советую слушать свой организм, разработать собственную систему питания и режим».

● У малыша аппетит меняется в течение дня, поэтому держите под рукой для

полезного перекуса яблоки, морковь, цельнозерновые крекеры или хлебцы, пророщенную пшеницу — чтобы быстрее восполнить молоко.

## ПЕРВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**К**ак только гинеколог скажет, что матка пришла в норму, можете делать самые простые дыхательные упражнения. Они дадут нагрузку мышцам живота, когда все другие упражнения еще запрещены.

● Дышите низом живота. Медленно вдохните, живот поднимется, затем с силой выдохните «пфф», одновременно проводя рукой от лобка к пупку. Делайте это упражнение лежа на спине, потом на обоих боках, на животе (подложите подушку под нижнюю часть живота). Такое дыхание подтягивает живот, а также помогает чувствовать себя бодрее на протяжении всего дня.

## УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ

**У**ход за малышом плюс домашние хлопоты — отличная физическая нагрузка, но все-таки недостаточная. Нужны и просто физические упражнения.

Если вы дружили со спортом до беременности, вам захочется быстрее вернуться к занятиям. Но организм будет к ним готов только через 3-4 месяца после нормальных родов.

Что можно? Танцевать, выполнять отдельные элементы йоги и стрейчинга, крутить обруч, ходить в быстром темпе во время прогулки.

Чего нельзя? Плыть, прыгать, приседать, бегать, заниматься аэробикой, играть в теннис и поднимать тяжести, пока мышцы тазового дна не восстановятся. А пока используйте легкие нагрузки.

Полезна быстрая ходьба с коляской или без нее, десятиминутная зарядка по утрам и вечерам. Например, Ляйсан Утяшева начинала с пятиминутной утренней зарядки, постепенно увеличивая ее продолжительность до 45 минут. Она предлагает делать упражнения на гибкость, потом постепенно перейти к качанию пресса, опять же начиная не более чем с 10 раз. Отлично помогает вернуть талию тяжелый металлический обруч, но — через полгода после родов. Обязательно надо следить за осанкой, иначе вес уйдет, а сутулость останется. От физических нагрузок следует отказаться, если вы чувствуете, что молоко стало «уходить». Во время прогулок не сидите на лавочке, даже если малыш заснул, а используйте это время, чтобы подвигаться.



## ГДЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ

**Э**тот вопрос волнует всех молодых мам, причем, времени молодой маме не хватает не только на восстановление фигуры, но и на сон и домашние дела. Не отказывайтесь ни от чьей помощи и старайтесь совмещать дела, как эта мама: «Чтобы выкроить время на занятия, я старалась сделать большинство своих дел вместе с сыном: раскладывала вещи по местам, развешивала постиранную одежду одной рукой (в другой — малыш), мыла посуду с сыном в слинге, ела, пока кормила его (опять же одной рукой). Чувствовала я себя при этом великой акробаткой, но зато когда малыш засыпал, у меня оставалось время для себя».

## О ПОЛЬЗЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ ФИГУРЫ

**П**ридающие слишком большое значение красивой фигуре мамы часто отказываются от кормления грудью под предлогом того, что кормящие мамы худеют слишком медленно. При этом они забывают, что грудное вскармливание дает ребенку все самое ценное и полезное: иммунитет, здоровье, телесный контакт. К тому же, они, видимо, не знают, что при этом безо всяких усилий тратится 500-700 дополнительных ккал в день, а лишний жир покидает организм женщины вместе с молоком. А утверждение, что для обильного и качественного молока нужно есть больше жирного и сладкого — миф. Питательность и польза молока никак не зависят от массы жира и сахара в пище. Нужна обычная здоровая еда — полезная для малыша и мамы.

## НЕ ИСПОРТИТ ЛИ СПОРТ МОЛОКО?

**М**ногие мамы отказываются от любых физических нагрузок из опасения, что молоко испортится и малыш откажется от груди, или оно вовсе пропадет.

Действительно, во время интенсивных упражнений в мышцах мамы накапливается молочная кислота, которая попадает и в молоко, от этого его вкус (не качество!) немного портится. Но явление это временное. Надо лишь выдерживать хотя бы часовой перерыв между занятиями и кормлением. Когда малыш будет старше 9 месяцев, мама может заниматься уже вполне интенсивно, не опасаясь, что от этого лактация уменьшится, да и часовой перерыв в этом возрасте соблюдать проще.

## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

**Э**то то, чего лишены все молодые мамы. А ведь именно во сне вырабатывается гормон, отвечающий за похудение. Поэтому заставляйте себя поспать вместе с ребенком, хотя бы раз в день, хотя бы недолго. Поскольку недосып многие компенсируют избыточным питанием, это затрудняет избавление от уже имеющихся лишних килограммов и добавляет новые, особенно если мама спит ночью пять часов и меньше. К тому же, уставший организм вырабатывает кортизол и другие гормоны стресса, которые способствуют увеличению массы тела. Вдобавок, у недосыпающего человека вряд ли останутся силы на выполнение упражнений или приготовление здоровой еды. Следите, чтобы в общем за сутки вы спали хотя бы 7-8 часов.

## СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ

**К**огда малыш немного подрастет, побалуйте себя курсом массажа или аппаратных процедур.

• Миостимуляция поможет подтянуть животик, так как микротоки заставляют работать такие группы мышц, которые могут быть не задействованы при выполнении обычных упражнений.

## ПОВИВАНИЕ ЖИВОТА

**М**ногие мамы с предубеждением относятся к ношению послеродового бандажа, считая, что он мешает ухаживать за малышом, затрудняет движения, особенно наклоны. А между тем подвязывать (повивать) живот сразу после ро-



дов надо обязательно. Повязка из льняной ткани, как было принято в старину, или бандаж снижают нагрузку на мышцы спины и «собирают» ослабшие мышцы живота. Если врач запретит пошивание и бандаж, выходом может стать утягивающий корсет или корректирующее белье. Спросите его об этом.

## КОСМЕТИКА СО СПЕЦПОМЕТКОЙ

**Е**сли для борьбы с появившимся целлюлитом и растяжками вы будете пользоваться косметикой, следите, чтобы на ней была пометка «Разрешено при беременности и кормлении грудью». Тогда этими средствами можно будет пользоваться ежедневно после душа.

## РЕЦЕПТЫ ОТ...

• Кристина Асмус вышла на сцену в «Гамлете» на 19-й день после рождения дочери. Она полгода кормила малышку грудью, но при этом отказалась от сладкого и полностью исключила из рациона хлеб. Она много двигалась, качала пресс и три раза в неделю делала комплекс упражнений на растяжку:

- встать на цыпочки и стоять так несколько минут
- сесть на пол и тянуться руками к кончикам пальцев ног
- качать пресс — минимум 30 раз
- делать махи ногами — по 40 раз каждой
- закончить 50 приседаниями.

• Николь Кидман занималась йогой в течение всей беременности и много ходила пешком. А через несколько дней после родов она вернулась к йоге.

• Жизель Бундхен уверена, что главная ошибка многих женщин в том, что во время беременности они превращают свое тело в «мусорную корзину». А надо очень тщательно следить за тем, что едите, чтобы набрать минимальный вес, сбросить который не составит труда.

**ПОМНИТЕ!** Воспользоваться приведенными здесь советами вы можете только после консультации с гинекологом.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





**Одинаковые ли болезни миома и фибромиома, а также фиброматоз? Расскажите подробнее, отчего они происходят.**

**С**лово, обозначающее общепринятый термин «фиброматоз», состоит из двух частей: «фиброма» — доброкачественная опухоль, из соединительной ткани, и «оз», что означает множественность процесса или его невоспалительный характер. «Миома» — опухоль, образовавшаяся из мышечной ткани, но бывает, что в ее состав входит и соединительная ткань, тогда эту опухоль называют «фибромиома». Термин «фиброматоз» обычно используют, когда есть несколько фибромиомных образований в матке — так называемых узлов. Или когда рост фиброматозных узлов в матке сочетается с изменениями в молочной железе, например, при фиброзной мастопатии. Точные причины болезни не установлены. Но известны состояния и изменения, при которых развивается болезнь. Это нарушения в выделении и воздействии на ткань женских половых гормонов — эстрогенов (при их высокой концентрации болезнь происходит чаще). Нарушения и болезни органов эндокринной системы, в первую очередь щитовидной железы, системное изменение обменных процессов в организме — метаболический синдром, хронические чрезмерные психические нагрузки, вредные привычки, а также — последствия аборт.

# ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат  
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

**М**не 56 лет. В течение 10 лет каждый год с октября начинается зуд по всему телу и длится несколько месяцев. Сначала думала, что чесотка, лечилась спрегалем, бензил-бензоатом, все стерилизовала, но без толку. В семье никто не чешется (дети, муж, внуки). Года четыре регулярно сдаю анализы: ОАК, ОАМ, биохимию, кал на я/г, проверяю печень — все хорошо.

Назначали цетрин, уголь, кальция глюконат, тавегил. Все напрасно.

В этом году август был сырой и холодный. Зуд начался в середине августа. Помогите! Чем лечиться? Что это такое? Я устала.

У Вас явно не паразитарное и не аллергическое заболевание.

Могу предположить два варианта. Или у Вас конституционально сухая кожа, которая становится совсем пересушенной под влиянием климатических факторов (как я понимаю, когда тепло и солнышко — все хорошо), а когда кожа становится пересушенной, она начинает чесаться. Или рецепторы Вашей кожи как-то необычайно чувствительны к атмосферному давлению.

В любом случае стоит обратить внимание на уход за кожей. Не пересушивать ее интенсивным мытьем в горячей воде с мылом и мочалкой, не носить «кусающую» и синтетическую одежду. А также пользоваться качественными увлажняющими средствами с противозудным эффектом, например, «Топикрем АД бальзам», «Липикар бальзам АП+», «Физиогель лосьон», «Ксеракалм АД». Средства наносят на чуть влажную кожу сразу же после душа. Увлажняющие средства следует наносить 1-2 раза в день. Длительность применения не ограничена.

## Я СТРАШНО ГОЛОДЕН

Не умея говорить, младенец прекрасно умеет разговаривать языком тела. Если вы внимательно понаблюдаете за новорожденной крохой, то заметите, как меняется его поведение в зависимости от степени голода.



### «Я СЛЕГКА ПРОГОЛОДАЛСЯ»

Кроха ведет себя беспокойно, открывает ротик, поворачивает голову из стороны в сторону, пытается открытым ртом найти мамину грудь или соску.



### «Я ОЧЕНЬ ХОЧУ КУШАТЬ»

Малыш потягивается, морщится и ежится, тянет в рот кулачок, начинает сосать палец или край пеленки — все, что попадет в рот.



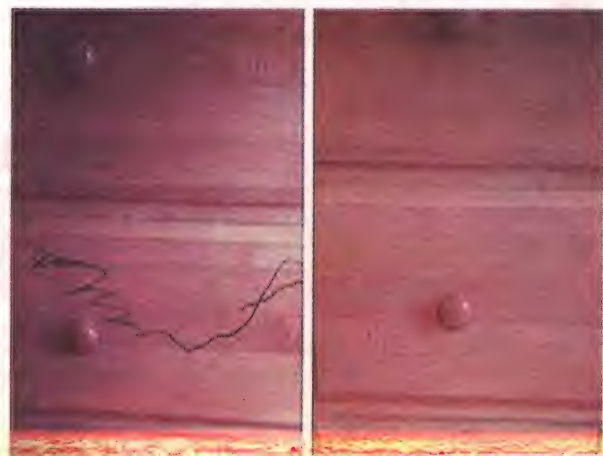
### «Я СТРАШНО ГОЛОДЕН»

Голодный младенец начинает плакать, дергая при этом ручками и ножками, его личико приобретает красный оттенок.

## ПОМОЖЕТ ЗУБНАЯ ПАСТА

**К**огда малыш научился держать в руке карандаш или фломастер, трудно заставить его рисовать только на бумаге. Даже если вы сидите рядом, это не значит, что он не успеет нарисовать каляку-маляку на столе или комоде, который стоит рядом. Хорошо если этот рисунок будет выполнен карандашом, а если перманентным маркером?

Не расстраивайтесь и не ругайте малыша. На почти сухую губку нанесите немного зубной пасты и хорошенько потрите разрисованные места. Легкие абразивные компоненты пасты сотрут рисунок, не испортив поверхности.







**При подготовке сына к школе я заметила, что у него началось искривление спины. Что нам нужно делать?**

**И**звестно, что отрицательное влияние на формирование осанки оказывает напряженное положение во время сна. Не рекомендуется, особенно детям со слабой мускулатурой, читать, лежа на боку или на спине, подложив под голову большую подушку, носить в одной и той же руке тяжести, а также сумку через плечо или под мышкой.

Признаки правильной осанки: вертикальность туловища, развернутая грудная клетка, отведенные плечи, близкое расположение лопаток, подтянутый живот.

Любое отклонение от вышеприведенных признаков — патология.

Существует 3 степени искривления позвоночника у детей:

1 — ребенок при желании может принять

нормальную позицию, но в свободной позе позвоночная ось искривляется

2 — деформация устраняется, если ребенок висит на турнике или шведской стенке и выпрямляет туловище

3 — искривление остается при выпрямлении и даже когда ребенок висит на гимнастической штанге.

Главным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4 лет. Тогда же необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом. Сидеть на стуле нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (лордоз). Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперед.

Матрац, на котором спит ребенок, должен быть жестким (ватным) и обязательно ровным, а подушка — невысокой (15-17 см). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Для профилактики искривления позвоночника у детей-школьников и выработки правильной осанки существует специальный комплекс упражнений.

**На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

## КАК ОТМЕРИТЬ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО

**жидкого мыла или туалетной бумаги, если ребенок только-только начал самостоятельно себя обслуживать?**

● Оберните помпу жидкого мыла обычной денежной резинкой, чтобы ее нельзя было продавить до конца, тогда она будет выдавать только по капельке моющего средства. Даже если малыш нажмет на нее 10 раз, это будет всего 10 капель, а не половина флакона.

● Если туалетная бумага висит в туалете на кронштейне, то после пары походов малыша в туалет рулон может закончиться, ведь его так весело раскручивать! Чтобы малыш знал, сколько бумаги ему понадобится, нарисуйте на стене под рулоном метку на уровне длины двух-трех размотанных квадратов.



**На вопросы отвечает врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук Ольга ДЕМЬЯНОВА**



**Скажите, пожалуйста, может ли быть так, что у одного из половых партнеров обнаруживается одна инфекция, а у второго — другая?**

**С**колько угодно! Для этого и желательно обследовать обоих партнеров, а не назначать лечение обоим по результатам одного. Организмы у всех разные, а лабораторная диагностика не настолько совершенна, как нам бы хотелось.

У одного поймем одну инфекцию, у второго другую — так полная картинка и нарисуеться, и лечение будет подобрано гораздо эффективнее.

**У моего молодого человека часто выскакивают контагиозные моллюски на лобке. Недавно я прочитала, что это заболевание передается половым путем. Что это значит?**

**Н**ичего особенного это не значит. Контагиозный моллюск — вирусная инфекция, которая передается при контакте от человека к человеку или через зараженные предметы: полотенце, постельное белье и т. п. Половой путь передачи в данном случае упоминается по той причине, что это тоже тесный контакт.

Вирус в организме может существовать довольно долго, и проявления появляются при провоцирующих воздействиях (переохлаждение, травмы кожи и др.)

Таким образом, если у парня появились высыпания контагиозного моллюска, вовсе не значит, что он обязательно сходил «налево».

**Скажите, пожалуйста, может ли после лечения хламидиоза оставаться положительная кровь (IgG)? Если да, то когда она станет отрицательной, когда нужно повторить анализ для контроля?**

**С**ерологическая диагностика (определение антител IgG, IgM, IgA) не применяется ни для постановки диагноза хламидиоза, ни для контроля после лечения. У нее другие цели. Иммуноглобулины класса G — это антитела, которые свидетельствуют, что организм знаком с инфекцией, причем довольно давно, так как они могут определяться в крови пожизненно.

Для установления диагноза хламидиоза, а также для контроля после лечения применяются методы ПЦР, ПЦР-RT, ЛЦР. Для этих анализов берут не кровь, а делают соскоб эпителия из нужного места (слизистая уретры, канала шейки матки, конъюнктивы, глотки, прямой кишки).



# ЯСНОТКА БЕЛАЯ, или глухая крапива

*Lamium album L.*

ных орешка, покрытых бородавчатыми выростами. Цветет с апреля до конца лета, плоды созревают в июне-сентябре.

Яснотка белая известна как лекарственное растение и хороший медонос. Молодые листья яснотки используют в пищу. Они богаты витаминами и по вкусу напоминают шпинат.

Яснотка белая встречается почти по всей территории умеренного и холодного поясов северного полушария. В России распространена почти на всей территории европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Растет в населенных пунктах под заборами, в запущенных садах, у дорог, в оврагах, среди кустарников, в осветленных лесах, на опушках и полянах, по берегам водоемов.

С лечебной целью используют стебли, листья и цветки, заготавливаемые во время цветения. В цветках содержатся флавоноиды, эфир-

ное масло, дубильные вещества, слизи, сапонины, органические кислоты, амины, холин. В листьях — флавоноиды, кофейная, кумариновая, феруловая, аскорбиновая кислоты, каротин, эфирное масло, алкалоидоподобное вещество ламиин.

Цветки собирают во время цветения в сухую погоду. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем, часто переворачивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 3-5 см. Сырье хранят в закрытой таре не более 1 года.

Растение обладает противовоспалительным, тонизирующим, гипотензивным, седативным, спазмолитическим, кровоостанавливающим, слабым снотворным, отхаркивающим и улучшающим обмен веществ действием.

# М

ноголетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ползучими горизонтальными корневищами.

Стебли прямостоячие, высотой 20-60 см, четырехгранные. Листья супротивные, яйцевидные или сердцевидные, длиной до 10 см. Цветки собраны мутовками в пазухах верхних листьев. Плод при созревании распадается на 4 темно-серых удлинено-яйцевид-

## РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

● **При ранах, язвах, экземе, крапивнице** для наружного применения готовят отвар: 30 г сушеных листьев заливают 0,5 л воды, доводят до кипения, кипятят на слабом огне 2-3 минуты, настаивают в течение часа, процеживают и используют в виде компрессов и примочек.

● **При катаральной ангине** отвар, приготовленный так же, применяют для полосканий горла.

● **При аллергии** хорошо помогает настой: 1 ст. ложку сухих цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Затем процеживают и принимают по 1/2-1/3 стакана в 2-3 приема.

● **При ангине, стоматите, зубной боли** 1 ст. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до теплого состояния, процеживают и используют для полосканий 4-5 раз в день.

● **При крапивнице** 2 ст. ложки цветков или травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают до остывания. Затем процеживают и принимают

по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

● **При маточных кровотечениях**, не связанных с менструальным циклом, 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 30 минут, процеживают и принимают по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

● **При малокровии и различных кровотечениях** пьют сок яснотки по 1/3 стакана 3 раза в день.

● **При хроническом бронхите, бронхиальной астме, желтухе различного происхождения, гепатите, нефрите, малярии, заболеваниях селезенки, носовых кровотечениях, при нервном возбуждении, истерии, бессоннице, а также при фурункулезе**, применяют водный настой цветков: 1 ст. ложку цветков или измельченной сухой травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение часа, процеживают и принимают по 1/2-1/3 стакана 4-5 раз в день за 30-40 минут до еды.

● **При ожогах, фурункулах, кожных заболеваниях** для холодных компрессов используют отвар цветков (30 г на 1 л воды).

● **При маточных, легочных, почечных и носовых кровотечениях** применяют настой: 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков яснотки заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 30 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

● **При бессоннице и неврозах** равными порциями в течение дня принимают лечебный чай: 4-6 ч. ложек сушеных листьев и цветков яснотки заваривают 2 стаканами кипятка, дают настояться, а затем процеживают.

● **При болях и расстройстве менструаций, при воспалении почечных лоханок, при спазме мочевого пузыря и трудном мочеиспускании у стариков** готовят настой: 4-6 ч. ложек измельченной травы яснотки заливают 2 стаканами кипятка, настаивают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Настаивают при комнатной температуре 45 минут. Затем процеживают и принимают в течение дня, разделив на 4-5 приемов.

● **При ишемической болезни сердца, кровотечениях из кишечника**

**ка, поносе, в том числе дизентерийного происхождения, при заболеваниях верхних дыхательных путей, при уретрите, цистите, пиелите, маточном кровотечении, воспалении придатков** принимают свежий сок по 1 ст. ложке 4 раза в день.

● В этих же случаях готовят отвар трав: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут, настаивают ночь, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

● **При геморрое** готовят отвар сухих цветков и листьев: 30 г измельченного сырья заливают 1 л воды, кипятят 15 минут, настаивают 3 часа, процеживают и используют для ванночек.

● **При хроническом гепатите** берут 1 ст. ложку измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 15 минут, настаивают до остывания, процеживают, затем кипяченой водой доводят отвар до первоначального объема и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

Лилия ГЛЕБОВА



## ТЕФТЕЛИ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Добавьте к 1 кг фарша из индейки 2 измельченных зубка чеснока, несколько измельченных веточек петрушки и перьев зеленого лука, посолите, поперчите, сформируйте тефтели по размеру выемок в форме для маффинов, уложите тефтели в форму и запекайте в духовке.

**Приготовьте соус:** смешайте 2 ч. ложки тертого имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, 3/4 стакана апельсинового джема, пюре из половины банки консервированных помидоров, 1 ст. ложку растительного масла, посолите, поперчите, добавьте по вкусу специи. Соус доведите до кипения и при подаче облейте им тефтели.



21



## КОРЗИНОЧКИ С БОЛОНЬЕЗЕ

Приготовьте пресное тесто, как на пельмени, раскатайте и вырежьте кружки на 2 см больше в диаметре, чем днышко в выемках формы для маффинов. Разложите кружки в формочки, стараясь, чтобы не было толстых складок, и подпеките корзиночки в разогретой духовке.

**Для начинки** приготовьте соус болоньезе из мясного фарша, лука, томата и специй. Тушите соус, пока не выпарится лишняя жидкость. Разложите соус по корзиночкам, запекайте в духовке, пока корзиночки не приобретут золотистый цвет, выньте из духовки и сразу, пока горячие, посыпьте тертым сыром.

## МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

Мякоть говядины (500-800 г), порежьте на ломтики и хорошо отбейте. 2 луковицы мелко порежьте, 300 г моцареллы натрите на терке. В смазанную маслом форму для запекания выложите на дно немного лука, затем слой мяса, посолите, поперчите, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Повторите слои два или три раза. Накройте форму фольгой, смазанной растительным маслом, хорошо обомните ее края и запекайте около 2 часов — пока мясо не станет очень мягким и нежным.

Подавайте на подушке из картофельного пюре.



## «КЕКС» ИЗ ПИРОЖКОВ

Приготовьте, постное дрожжевое тесто, как для пиццы, или купите готовое. Посчитайте, сколько «кармашков» в вашей форме для кекса — столько надо слепить пирожков. **Для начинки** смешайте 200 г мелко порезанной салями, 150 г натертого на крупной терке сыра, 1 порезанную мелкими кубиками луковицу и 1 порезанный кубиками сладкий перец. Пирожки формуйте, как вареники, слегка загнув уголки, чтобы удобнее было укладывать их в смазанные маслом «кармашки» формы. Сверху пирожки смажьте оливковым маслом и посыпьте смесью сухих прованских или итальянских трав, предварительно размяв их пальцами, и чесночным порошком. В процессе выпечки пирожки соединятся в единый кекс. Выпекайте его до золотистого цвета. Готовый кекс переверните на блюдо. Поскольку по составу начинки он похож на пиццу, подайте к нему любой томатный соус.



## ПИРОЖКИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Приготовьте дрожжевое тесто, как для пиццы. Брусок сыра чечил разрежьте на кусочки длиной 1,5 см. Из смеси свиного и говяжьего фарша, приправленного солью и перцем, приготовьте круглые фрикадельки, закатав в середину по кусочку сыра. Раскатайте тесто и вырежьте кружки диаметром 7-8 см. На один кружок кладите фрикадельку, накрывайте вторым кружком теста, защипывайте и формуйте пирожок-шарик. Подготовленные пирожки выложите на смазанный маслом противень, посыпьте тертым пармезаном или другим твердым сыром, посыпьте чесночным порошком и сухими итальянскими травами. Выпекайте пирожки в разогретой духовке. Подавайте как самостоятельное блюдо — с бульоном или томатным соусом.







### КУРИЦА С БРОККОЛИ И ФЕТОЙ

Очень тонко отбейте филе из куриной грудки, посолите, поперчите, посыпьте паприкой и чесночным порошком. Выложите на середину бланшированную и порезанную брокколи и кусочки феты. Сверните рулетик, скотите его зубочистками и жарьте на сковороде с растительным маслом до готовности мяса.



### ОТБИВНАЯ С СОУСОМ ИЗ ЕЖЕВИКИ

На сковороду, подогретую на среднем огне, вылейте 1 стакан виноградного уксуса и варите, пока количество жидкости не уменьшится вдвое, добавьте 5 ст. ложек джема из ежевики, предварительно пропустив его через сито, чтобы убрать семечки, посолите по вкусу, доведите до кипения и варите 5 минут.

Куски свинины хорошо отбейте, посолите, поперчите, запанируйте в смеси из 3 частей белых панировочных сухарей и 1 части измельченных грецких орехов, обмакните во взбитое яйцо, затем еще раз в панировку и жарьте на раскаленном растительном масле до готовности.

Подавайте отбивные с листьями салата или шпината и размороженной ежевикой, щедро полив соусом.



### ШАРЛОТКА С БЕКОНОМ И ЯЙЦАМИ

Вам понадобится низкая прямоугольная форма. Смажьте ее растительным маслом. У ломтиков подсушенного хлеба для сэндвичей обрежьте корки, смажьте их сливочным маслом и выстелите ломтиками дно и бока формы. По желанию подпеките основу в разогретой духовке до светло-золотистого цвета. На ее дно выложите 4-5 порезанных ломтиков бекона, поверх него слой пассерованного лука, 3 взбитых яйца, а сверху — 3 взбитых белка. Посолите, поперчите и накройте треугольниками из смазанного маслом хлеба. Запекайте в духовке до золотистого цвета хлеба и готовности яиц. Блюдо подавайте горячим.

### ЛЮБИТЕЛЯМ БЕКОНА

Сплетите плотную решетку из полосок бекона размером 20 на 20 см. Хорошенько отбейте разрезанные по горизонтали 2 филе из куриной грудки, уложите их на решетку, посолите, поперчите, уложите на курицу ломтики сыра, посыпьте поджаренным до хруста порезанным беконом, сверху положите ломтики сыра и сверните тугий рулет из курицы. Затем оберните ее решеткой из бекона так, чтобы курица была закрыта со всех сторон, и запекайте в духовке до готовности курицы.







## ФРУКТОВЫЙ КЕКС С КРЕМОМ

Смешайте в большой миске по 225 мл подсолнечного масла и сахара (лучше коричневого), 3 больших яйца и 1 ч. ложку ванильного экстракта, взбивайте миксером, пока масса не станет густой и матовой. Из натертой на мелкой терке моркови отожмите лишний сок и добавьте 200 г тертой моркови в тесто.

100 г грецких орехов прокалите, по возможности, очистите от шелухи и изрубите. 100 г изюма без косточек залейте кипятком, через 5 минут отцедите и обсушите. Добавьте в тесто подготовленные орехи и изюм, по 1 ч. ложке корицы и тертого имбиря (если используете имбирь в порошке, то 0,5 ч. ложки), 0,5 ч. ложки мускатного ореха и цедру 1 апельсина. Всыпьте в тесто 275 г просеянной муки, перемешайте, выложите в застеленную пергаментом разъемную форму и разровняйте ножом. Выпекайте кекс в разогретой духовке до готовности. Проверьте готовность деревянной шпажкой, проткнув кекс (если она останется сухой, кекс готов). Выложите его на решетку и дайте остыть. Из 50 г размягченного масла, 100 г сливочного сыра, 200 г сахара, 0,5 ч. ложки ванильного экстракта и цедры, стертой с 1 апельсина, взбейте крем. Выложите его на кекс сверху и украсьте полосками апельсиновой цедры.



## «ЦВЕТОЧКИ» ИЛИ ПОЛОСКИ С НУТЕЛЛОЙ

● Немного раскатайте готовое бездрожжевое слоеное тесто и вырежьте из него кружочки диаметром 8-10 см. Выложите по 5-6 кружков внахлест, смажьте их нутеллой и скрутите рулоном. Разрежьте рулон пополам и поставьте срезом вниз на застеленный пергаментом противень. Выпекайте в разогретой духовке, пока тесто не приобретет золотистый цвет.

● Разрежьте пласт бездрожжевого слоеного теста на прямоугольники и испеките их до готовности. Смажьте два прямоугольника нутеллой, накройте третьим прямоугольником и смажьте его растопленным темным шоколадом, а сверху с помощью ложки сделайте полоски или решетку из белого шоколада.



## ДЕСЕРТ ПОРЦИОННЫЙ

Очистите от кожуры крупные плоды киви и разрежьте их на тонкие ломтики вдоль. Выложите ломтики по стенкам фужера. Оставшиеся некандиционные кусочки киви смешайте с кусочками мягких фруктов, которые есть в вашем распоряжении: банана, груши, очищенного от пленок и порезанного апельсина, половинок ягод винограда. Заправьте фруктовый салат смесью лимонного сока и меда или йогуртом (можно просто сбрызнуть фрукты ликером) и выложите в фужер. Украсьте десерт кусочками свежей клубники или апельсина и листиком мяты.



## ПИРОГ С МОРОЖЕНЫМ

Смелите в мелкую крошку 300 г печенья со вкусом топленого молока, смешайте с пачкой размягченного сливочного масла и растирайте руками, пока все крошки не станут масляными и не начнут слипаться. Застелите разъемную форму пергаментом и выложите полученную массу как основу для пирога — дно и стенки. Испеките основу до золотисто-коричневого цвета, дайте остыть, не вынимая из формы. Взбейте 1 кг подтаявшего пломбира с 0,5 кг размороженной клубники, выложите в основу, разровняйте и поставьте в морозилку до застывания. Режьте пирог на порции нагретым в горячей воде ножом.

## ФРУКТОВАЯ «БОМБА»

Замочите в теплой воде по 1 стакану сушеного манго, кураги, ананаса, вишни и клюквы на 20 минут. Отцедите сухофрукты, дайте им высохнуть. Высокий салатник застелите пищевой пленкой, выложите в него слоями сливочный сыр (250 г) и фрукты, можно вперемешку, утрамбовывая. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на ночь. Переверните десерт на блюдо, аккуратно снимите пленку, а верх «бомбы» украсьте орехами и клюквой.





# КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ОТ ПРОФИ

За плечами профессиональных поваров не только специальное образование, но и опыт, собственные наблюдения и наработки. Так почему бы домашним хозяйкам, которым тоже каждый день приходится стоять у плиты, не воспользоваться советами знающих людей.

## КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ САЛАТА

**К**огда мы варим картофель для салата и хотим получить сухие клубни, просто слить отвар недостаточно. Как ни стараться, а часть влаги все равно останется в кастрюле. Ее просто невозможно слить, зато ей можно дать испариться. Но чтобы при этом не заполнить паром кухню, не оставляйте кастрюлю просто открытой, накройте ее бумажным полотенцем или салфетками, они впитают пар, идущий от горячей картошки, и она останется сухой. Кстати, резать картофель для салата лучше, пока он горячий, тогда кусочки не слипнутся.

## РАЗДЕЛИТЕ НА ПОРЦИИ

**Н**и одна хозяйка не сваливает все котлеты на сковороду сразу, а жарит их партиями. Поэтому, когда вы готовите большую порцию гуляша, тушеного мяса или курицы, обжаривайте кусочки тоже порциями. Большое количество мяса сразу охладит раскаленное масло и, вместо того чтобы подрумяниться, оно начнет давать сок. В результате вы получите не сочные обжаренные кусочки, а полуваренные и сухие. А после обжарки можно соединить все порции и потушить под крышкой или запечь в духовке.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕКОН

**В**английской и американской кулинарии бекон добавляют даже в сладкое печенье. Для нашего вкуса это слишком радикальное решение. Но не забудьте положить кусочек жареного сырокопченого бекона поверх приготовленной рыбы и добавить его во время приготовления к курице. Бекон придаст блюдам легкий аромат и привкус дымка.

## СПЕЦИИ — ВПЕРЕД!

**Е**сли хотите приготовить пряное блюдо с большим количеством специй или ярко выраженным чесночным ароматом, именно с них и надо начинать.

Раскалите масло и, прежде чем класть на сковороду остальные ингредиенты, немного обжарьте на масле измельченный чеснок. Он отдаст свои эфирные масла, и блюдо получится с приятным чесночным ароматом. При чем чеснока для этого понадобится не более 2 зубков. Потом его удалите и на этом масле жарьте остальное.

Специи, если вы добавляете не смесь, а по вкусу, надо сначала прогреть на горячей сухой сковороде, чтобы они раскрыли свой аромат и вкус. Обоняние поможет вам, добавляя те или иные специи, добиться идеального сочетания. После этого в сковороду можно добавлять масло и остальные ингредиенты.

## ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ЗАПРАВКИ

**Ч**тобы ваши салаты поражали домашних своим вкусом, всегда готовьте для них заправку сами, не доверяйте готовым. Идеальное сочетание: 3 части любого растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового, горчичного, льняного) на 2 части кислоты (лимонный или лаймовый сок, любой уксус, сухое вино). Для придания остроты в заправку можно добавлять горчицу, а чтобы смягчить ее остроту, мед. Но это по желанию. А масло с кислотой — обязательно.

## ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

**Ч**тобы максимально сохранить вкус овощей и содержащиеся в них витамины, все корнеплоды — то, что растет в земле: картофель, свеклу, морковь, репу, для варки следует класть в воду комнатной температуры и варить до готовности. Те овощи, что растут над землей: все виды капусты, тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры, бобовые, кладут в кипящую воду.

## КОГДА МАСЛОМ ИСПОРТИШЬ

**В**се мы любим мясо или рыбу с аппетитной хрустящей корочкой. Чтобы получить ее, стараемся налить в сковороду побольше масла. А дело как раз не в масле.

Чтобы добиться результата и при этом не добавить блюду калорий, всыпьте на сковороду, где жарится мясо, столовую ложку муки и хорошенько перемешайте. Корочка обеспечена.

А сковороде, на которой вы собираетесь жарить рабу, вообще не надо смазывать маслом. Вместо этого кладите на раскаленную сковороду рыбу, хорошо смазанную маслом.

## ЕСТЬ — ЛЮБЛЮ, ЛОМАТЬ — НЕТ!

**М**ногие считают спагетти самыми вкусными макаронами, но с одним существенным недостатком. Если варить их целиком, то потом очень неудобно есть, поэтому многие хозяйки предпочитают ломать их хотя бы пополам. Но при этом осколки макарон разлетаются по всей кухне. Чтобы этого не случилось, заверните спагетти в полотенце и ломайте хоть на сто частей, все они останутся внутри полотенца.

Подготовила  
Валентина ЖИЛИНА





# Малосольные огурцы

## Выбираем гибриды

Наверное, нет людей, которые не любят малосольные огурчики. Хрустящие, крепкие, с ароматом чеснока и укропа. Просто объедение! А вот из каких огурчиков лучше всего делать малосольные? Самые подходящие для этого – мелкобугорчатые огурцы. Такие огурцы пришли к нам в Россию из Западной Европы. Именно там предпочитают небольшие плоды с очень мелкими и частыми бугорками. Вообще шипы у огурца, как правило, располагаются на бугорках, но у этого типа огурцов шипы не только на бугорках, но и между ними. Они расположены так густо, что плод кажется «пушистым». Это так называемая «немецкая» рубашка. Какие же плюсы у мелкобугорчатых огурцов? Нежная кожица, хрустящая мякоть, полное отсутствие горечи, равномерное распределение соли при консервировании, а главное – из мелкобугорчатых свежих огурцов получаются быстрее всего самые вкусные малосольные, хрустящие и ароматные огурчики!



**F<sub>1</sub> Дядя Федор** – скороспелый пчелоопыляемый гибрид с высокой завязываемостью плодов. Зеленцы массой 80-100 г, белошипые, без горечи. В пазухе листа образуется по 1-3 завязи. Неприхотливый, практически не требует формирования. Идеальный вариант для открытого грунта и временных укрытий.



Раннеспелый партенокарпический гибрид **F<sub>1</sub> Герасим** идеально подходит для сбора пикулей и корнишонов. В каждом узле завязывается 6-8 плодов. Зеленцы некрупные, массой не более 100 г, с очень маленькой семенной камерой. Для выращивания в открытом грунте, под укрытиями и в теплицах.



Пчелоопыляемый гибрид **F<sub>1</sub> Луховицкий** – скороспелый, с большим количеством женских цветков. Зеленцы некрупные, массой менее 110 г, белошипые, без горечи. Обладают хорошей лежкостью и транспортабельностью. В пазухе листа образуется по 2-4 ароматных и хрустящих зеленца.



У партенокарпического гибрида **F<sub>1</sub> Гармонист** в каждой пазухе завязывается 6-7 плодов. Гибрид скороспелый, предназначен для выращивания в открытом и защищенном грунте. Зеленцы некрупные, массой около 90 г, темно-зеленые, очень хрустящие. Ровные, аккуратные огурчики завязываются даже в сырое и холодное лето.



**F<sub>1</sub> Малохолный** – скороспелый партенокарпический гибрид, образующий 4-8 плодов в одном узле. Плодоношение продолжительное, с июня по октябрь. Подходит для выращивания в открытом грунте, под укрытиями и в теплицах. Отличается высокой завязываемостью плодов в неблагоприятных условиях.



**F<sub>1</sub> Капитал** – скороспелый партенокарпический гибрид. Сочетает высокую урожайность, отличное качество плодов, прекрасные вкусовые качества. В каждом узле по 7-8 завязей. Гибрид устойчив к корневым гнилям, оливковой пятнистости, настоящей мучнистой росе, толерантен к ложной мучнистой росе.



# НАЕДИНЕ

Всей семьей мы ждали радостного события — дочка выходит замуж. Но радость превратилась в настоящий скандал. Дело в том, что дочь со своим женихом собираются сыграть свадьбу только в молодежной компании. Они не думают приглашать никого из родственников — даже нас с мужем и родителей жениха. Никакие разговоры-уговоры не помогают. Дочь твердит одно: «Это моя свадьба, и на ней всё будет так, как я хочу!»

**Я просто с ума схожу от обиды. Как можно было вырастить такую неблагодарную дочь! Как же теперь у нас будут складываться отношения с молодой семьей и с родителями жениха?**

**Н**у уж родители жениха и вовсе ни при чем, как и вы — родители невесты. Поэтому никому из вас обижаться на невесту не стоит, а надо попытаться понять, почему она приняла такое решение. Поговорите с ней еще раз и попробуйте уговорить разрешить присутствовать родственникам хотя бы на самой церемонии бракосочетания — в загсе.

Только, пожалуйста, не говорите, что свадьба должна быть традиционной, «как у всех». Именно этого ваши молодые как раз и хотят избежать, и Ваша задача — понять это. Ведь молодежь сейчас всеми силами стремится к экстриму и оригинальности. В моде бракосочетания и даже свадьбы под водой, на воздушных шарах, в воздухе — в вертолете или во время прыжка с парашютом.

Понять их порой бывает трудно, но приходится и понимать, и поддерживать, ведь они наши дети — самые дорогие и любимые.

А если вам очень хочется все-таки собрать по поводу бракосочетания дочери родственников (как со стороны невесты, так и со стороны жениха), соберите их за одним столом — дома или в кафе, устроив таким образом «альтернативную свадьбу» — без новобрачных.

И пусть у молодых будет своя свадьба, а у их родных — своя. Ведь это событие важное для всех.

**Я выходила замуж по большой любви, но муж у меня моряк и подолгу бывает в плавании. Конечно, мы общаемся с ним по скайпу. Он говорит, что очень скучает, считает дни, оставшиеся до нашей встречи, но мне в это верится все меньше... Мы женаты около двух лет. Я отвыкаю от него и даже иногда думаю, что лучше нам, наверное, развестись. Что мне делать?**

**К**огда Вы по большой любви выходили замуж, Вы знали о профессии мужа? Представляли себе, что жены моряков большую часть жизни проводят без мужей? Они одни растят детей, отвечают не только за них, но и за домашний очаг: справляются с бытовыми проблемами, в том числе и с чисто «мужскими»: починить розетку, заменить кран или принести из магазина

картошку...

И те, кто спокойно относятся к своим домашним обязанностям и находят, чем занять себя в долгие месяцы разлуки, бывают вознаграждены радостью встречи с любимым, вспыхнувшей с новой силой страстью, счастьем обретения милого сердцу мужчины...

Но это те, кто, решаясь выйти замуж за моряков, знают, какая семейная жизнь их ждет. Не все девушки себе это представляют и не все добровольно заточают себя в четырех стенах в ожидании радостной встречи и очередного «медового месяца». Многие семьи моряков распадаются, не успев как следует сложиться.

А любовь у всех бывает разная. Одному достаточно знать, что его любят и ждут с радостью, а другому необходимо всегда держать любимого за руку.

Спросите себя: достаточно ли Вам такой любви — на расстоянии.

Если Вы отвыкаете от мужа, имея за плечами стаж семейной жизни всего лишь полтора года, детей у вас пока еще нет и Вы еще не прочувствовали всех тягот добровольно взятых на себя обязательств персонального ведения домашнего хозяйства и вынужденного одиночества, возможно, ваша любовь была не такой уж большой или Вы просто не из тех женщин, что могут годами ждать своих любимых, а потом встречать их со слезами радости на глазах. Если Вы считаете, что Вам недостаточно «любви по скайпу», может быть, Вы и правы: лучше расстаться.

**Подскажите, пожалуйста, как мне «достучаться» до сына, чтобы он понял меня. Я просто места себе не нахожу, когда вижу, что его явно используют в своих интересах, причем, использует девушка, с которой он встречается. Сын — успешный бизнесмен, но человек нежадный, и тратит на свою девушку деньги, не считая. Но я-то совершенно отчетливо вижу, что любит она не Сережу, а лишь его деньги. Да, она красивая, но я бы назвала ее гламурной хищницей, у которой в жизни только одна цель: обобрать побольше богатеньких мужиков. Конечно, я не раз пыталась образумить сына, открыть ему глаза, объяснить, что он делает огромную ошибку, собираясь жениться на своей красавице, но он меня слушать не хочет. Тогда я решила пойти на отчаянный шаг: когда эта девушка, разыскивая моего сына, позвонила мне, я попросила ее о встрече, сказала, что мне надо сообщить ей нечто важное о Сереже. И вот тут-то я высказалась обо всех моих наблюдениях и**

**посоветовала ей сделать соответствующие выводы. Теперь она хочет расстаться с Сережей, а он, по-моему, потерял всякий интерес к жизни. Очень жалко парня. Что мне теперь делать?**

**Д**аже если предположить, что в своих наблюдениях и выводах Вы совершенно правы, строить личную жизнь взрослого сына по своему разумению ни в коем случае нельзя. Потому что, желая своему ребенку добра, Вы ценой нешуточных усилий можете приобрести врага в его лице. Все мы делаем ошибки, особенно в молодости, и многие довольно дорого платят за них, но платят за свои ошибки и имеют на это право. Вам жаль денег, которые сын тратит на свою возлюбленную? Но это его деньги, и он волен делать с ними все, что хочет.





Может быть, его избранница совсем не подходит ему. Но он должен увидеть это сам, а Вам ни в коем случае нельзя было вмешиваться в его жизнь.

Что теперь делать? Еще раз поговорите с девушкой Вашего сына, объясните ей, что понимаете, как Сережа ее любит, а Вы погорячились, не разобрались и сказали ей совсем не то, что должны были. Попробуйте предложить ей восстановить отношения с Вашим сыном, может быть, их еще можно спасти! Ну а что будет дальше, покажет только жизнь.

Не так давно я вышла замуж, и теперь мы живем с моими родителями. Они у меня славные, и нам вместе хорошо. Но иногда на ясном небосклоне нашей дружной семьи появляются тучки, а бывает, что и тяжелые темные тучи. Дело в том, что моя мама может ни с того ни с сего обидеться на какое-то мое слово или фразу, неправильно поняв или восприняв меня совсем в другом смысле. Она не скандалит, не делает мне замечаний, а просто замолкает и может молчать несколько дней, а то и недель. Спрашивать, на что она так реагирует, заговаривать с ней, шутить, просить прощения или мириться — бесполезно. В такие дни мама даже смотрит сквозь меня так, будто меня нет. Но проходит какое-то время, и она начинает разговаривать и общаться по-прежнему, будто ничего не произошло и не было этих тягостных дней ее обиженного молчания. Что с ней происходит? Почему она так себя ведет?

Таким образом (равно неприятным и для Вас, и для нее) Ваша мама выражает свой протест против слов или поступков, которые были ею не поняты или не приняты. Разбираться во всем этом — задача неблагодарная и бессмысленная. Но подобное встречается во многих семьях, а выход из ситуации один: принять маму такой, какая она есть. Ведь если у нее недостаток, который Вы описали, один, Вам повезло. Но чтобы представить всю ценность этого человека в Вашей жизни, попробуйте наедине с собой представить и перечислить (можно и записать) все, что мама за всю Вашу жизнь сделала для Вас. Начните с того, что мама подарила Вам этот мир: родила Вас, ухаживала за Вами, не спала ночами, растила, учила, лечила, оберегала, помогала советами, выручала в сложных ситуациях, наверняка, баловала — потому что любит Вас и будет любить всегда, что бы с Вами ни случилось.

Ведь это она сделала Вас такой, какая Вы есть.

А теперь сравните ее вклад в Вашу жизнь с Вашим в ее жизнь. Уверена, Ваш — несоизмеримо меньше. А за это маме можно всё простить и перетерпеть ее мелкие обиды, даже если они выражаются в тягостном для Вас молчании.

**У моего бывшего мужа я — вторая жена.**

**С первой он развелся из-за того, что та все свое время и все силы отдавала работе, а**

**для семьи ни времени, ни сил не оставалось. Поэтому его главное условие было, чтобы я занималась только им, домом и ребенком, а он будет нас полностью обеспечивать. Я согласилась, но долго выдержать жизнь добровольной затворницы не смогла. Муж предложил мне выбирать: работа или он. И я сдуру выбрала работу. Первое время, конечно, наслаждалась свободой, а когда поняла, что поменяла «золотую клетку» на «галеры» и так будет теперь до конца жизни, горько о своем выборе пожалела. Бывший муж пока не женился, но когда он приходит в гости к ребенку, я изо всех сил изображаю успешную счастливую бизнес-леди, хотя мне очень хотелось бы вернуть и его, и бывшее беззаботное благополучие.**

**Посоветуйте, что сейчас можно сделать, чтобы исправить сложившуюся ситуацию.**

Если Вы хотите вернуться к бывшему мужу, Вам необходимо с ним об этом хотя бы поговорить. Ведь не только Вы, приобретя новый опыт в жизни, сделали для себя определенный вывод. Он тоже мог его сделать, присовокупив новый опыт к предыдущему, исходя из которого он и ставил Вам свои условия безбедного и беззаботного существования. Но прошло какое-то время, его жизнь тоже не стояла на месте, и так же, как Вы говорите о себе: «изо всех сил изображаю успешную счастливую бизнес-леди», возможно, он тоже внутри переживает, а внешне что-то изображает.

Но имейте в виду, что, начиная разговор, целью которого Вам хотелось бы иметь возобновление былых отношений, Вам придется быть готовой к отказу. Поэтому первым делом хорошенько уясните для себя: хотели бы Вы вернуть былую жизнь и окончательно расстаться с мечтами о самостоятельности. А если хотели бы, значит говорить с мужем придется не жалостным голосом: «Какая я была дура, расставшись с тобой! Мне так без тебя плохо!», — а совсем по-другому: «Тогда я совсем не знала жизни, особенно некоторых ее сторон, теперь многое поняла, и главное — что ты был прав».

Но даже если Вы хорошо уясните для себя.

как правильно выстроить разговор, начинать надо не с него.

Попробуйте присмотреться к мужу, общаясь с ним в те часы, когда он навещает ребенка. Может быть, сердце и интуиция подскажут Вам, что чувства еще живы. И если Вы сами поймете, что заводить разговор стоит и Вы вряд ли получите отказ, можно попробовать поговорить.

Муж старше меня на 17 лет. Когда я еще была маленькой, он дружил с моими родителями и часто приходил в наш дом. Я подросла, и он стал моим старшим другом — почти братом. С ним мне всегда было очень интересно. Мы говорили обо всем. В том числе и о моих глупых романтических приключениях. Кто бы мог подумать тогда, что именно этот человек станет моим мужем! Мы прожили с ним 15 счастливых лет и никогда не вспоминали о моей юности. А вот сейчас моя откровенность мне «аукается». Муж стал очень ревнивым и часто упрекает меня моим «прошлым». А какое у меня «прошлое»? Пара-тройка школьных влюбленностей! А самое обидное — то, что эта непонятная его ревность к «прошлому» проявилась только сейчас, ведь 15 лет мы жили душа в душу.

Что с ним происходит? Как мне реагировать на его безумные упреки? Что делать, чтобы это прекратить?

Скорее всего, 15 лет назад, когда вы только поженились, Ваш муж был более уверен в себе, чем сейчас, поэтому, опьяненный любовью и счастьем обладания юной и прелестной девочкой, которую когда-то, как говорят, держал на коленях, совсем не думал о Ваших «приключениях в прошлом». Сейчас Вы находитесь в самом прекрасном для женщины возрасте — еще молодом, но уже достаточно зрелом. И муж стал тревожиться, задумываясь о том, что Вы расцветаете, а он угасает, и вспоминать Ваши рассказы о юношеских влюбленностях. А поскольку больше никакого компромата он за Вами не знает, то «цепляется» к ним. Причем цель этой ревности одна — услышать от Вас еще и еще раз подтверждение Вашей любви и верности. Так что Вам лучше игнорировать разговоры о Ваших бывших поклонниках, одновременно доказывая свою любовь и привязанность именно к мужу.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

# СПСИХОЛОГОМ







**Узоры:** «путанка»: наберите четное количество петель.

**1-й и все четные ряды:** лиц., \*, изн. \*, от \* до \* повторяйте до конца ряда.

**2-й и все нечетные ряды:** лиц. вязать лицевыми, изн. — изнаночными.

Основной узор с перемещением лицевых петель и «шишечками» (из одной петли вывязать три) вяжите по **схеме I**. Раппорт узора по горизонтали — с 1-й по 12-ю п., раппорт по вертикали — с 1-го по 12-й р.

## Описание работы

**Перед, правая полочка:** наберите на спицы 52 п., свяжите 10 р. узором «путанка», затем вяжите 14 п. узором «путанка» (планка жилета), 36 п. для 3 раппортов основного узора, 1 изн., 1 кром. 1 изн. петлю добавляйте для шва во избежание нарушения узора при сшивании.

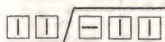
Свяжите 57 см (9 раппортов основного узора), прибавьте 8 п. со стороны проймы. Далее вяжите без изменения количества петель до горловины. Закройте петли планки, затем убавьте 3, 2, 2, 2 п. в начале ряда со стороны горловины, затем 2 раза по 1 п. Закройте все петли плеч.

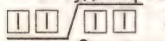
**Левую полочку** свяжите симметрично правой.

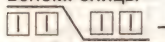
**Спинка:** наберите на спицы 86 п. Свяжите 10 р. узором «путанка», затем: 2 изн., 7 раппортов узора по 12 петель, 2 изнаночные. Изн. п. по краям спинки добавляются для улучшения качества бокового шва. Свяжите 57 см (9 раппортов узора) до проймы, прибавьте с каждой стороны спинки по 8 п. для обвязки пройм и вяжите их узором «путанка». Вывяжите горловину спинки и закройте петли плеч.

**Сборка:** сшейте плечевые и боковые швы. Для обработки горловины свяжите полосу длиной, равной окружности горловины и шириной — 2,5-3 см (6 п.). Сверните полосу пополам и пришейте к внешней и внутренней стороне горловины.

## Условные обозначения:

 — 2 петли перекрестить вправо: 2 п. оставить на вспом. спице **за** работой, 1 изнаночную отдельно снять и оставить на вспом. спице **за** работой, но перед 2 лиц., оставленными за работой, 2 лиц. провязать, затем провязать изн., затем 2 лиц. петли со вспом. В результате между лиц. петлями будет провязана изнаночная

 — 2 петли перекрестить вправо: 2 п. оставить на вспом. спице **за** работой, 2 лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы

 — 2 петли перекрестить влево: 2 п. оставить на вспом. спице **перед** работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми 2 петли со вспом. спицы

 — изнаночная петля

 — лицевая петля

 — кромочная петля

 — из 1 п. провязать три: лиц., накид, лиц.

 — 3 петли провязать вместе лицевой

**3и** — 3 изн., вывязанные из 3 п. расширения в предыдущем лиц. ряду.

**Размер 42-46.**

**Длина по спинке 45 см.**

## РОМАНТИЧЕСКАЯ НАКИДКА

Небольшую и несложную в исполнении накидку можно связать очень быстро.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

**Вам потребуются:**  
пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 100 м/100 г) — 300 г; круговые спицы № 3,5 и 4,5; крючок № 3; ножницы.

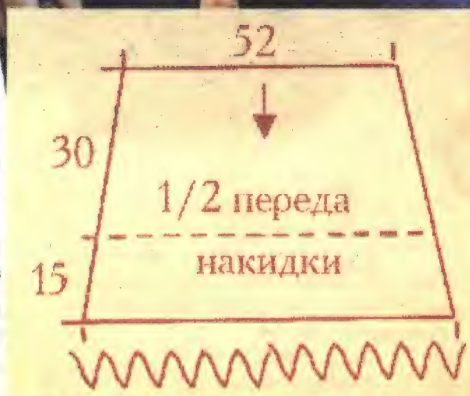
**Узоры:** резинка 2x2 для основного полотна накидки, сетка из цепочек воздушных петель для отделки низа накидки.

## Описание работы

Вязание накидки начинайте сверху. Наберите 120 п. на круговые спицы №3,5 и свяжите резинкой 2x2 ровное полотно по кругу высотой 5 см. Затем замените спицы на №4,5 и довяжите полотно накидки. Закройте все петли очень слабо.

Низ накидки обвяжите крючком цепочками из воздушных петель. 4 ряда — цепочками из 8 в. п., 6 рядов — цепочками из 9 в. п.

**Бахрома:** довязав накидку, сделайте по краю обвязки бахрому из ниток. Для этого нарежьте нитки длиной 35 см. Сложите 3 отрезка вместе, а затем пополам. При помощи крючка зацепите сгиб пасмы, протяните через цепочку из в. п. по краю накидки, затем протяните нитки через петлю, образованную на сгибе пасмы. Таким же образом привяжите бахрому в каждую цепочку из в. п.





# ТУНИКА С АЖУРНЫМИ ВСТАВКАМИ

Размер 46-48. Длина по спинке 68 см.

Стильная туника с воротником «хомут», треугольными вставками по бокам переда и узкими рукавами будет греть и радовать Вас!

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 550 г;

спицы № 3; крючок № 2; игла для сшивания.

Узоры: вставка, связанная крючком — по схеме I, воротник-хомут — по схеме II, лицевая гладь — для основного вязания туники, резинка 2х2 — для рукавов.

## Описание работы

**Перед:** сначала свяжите крючком 2 треугольные вставки для переда шириной внизу 18 см, высотой 26 см. Затем наберите на спицы 50 п. для низа переда и вяжите вверх без прибавлений примерно 12 см, затем, отступив от края 3 п., прибавляйте через каждые 4 р. по 1 п. с каждой стороны. Боковая сторона треугольной вставки должна быть равна боковой линии переда с прибавлениями. Когда эти стороны будут равны, вяжите без прибавлений до линии пройм. Убавьте петли для пройм: по 5 п. сразу с каждой стороны переда, затем 4 раза по 1 п. Довязав до горловины, закройте по центру 20 п., затем довяжите отдельно каждую из сторон переда до линии плеч.

**Спинка:** наберите на спицы 100 п. (ширина низа спинки должна быть равна нижней части переда со вставками), отрегулируйте это количество петель, так как ширина вставки может отличаться от предложенной из-за разной плотности вязания каждой рукодельницы. Вяжите спинку вверх, убавляя с каждой стороны по 1 п. через каждые 6-7 р. От линии соединения переда со вставкой вяжите спинку до линии пройм без уменьшения количества петель. Закройте петли для пройм, довяжите ровно до горловины спинки, закройте 25 п. по центру спинки для горловины, а затем довяжите каждое плечо отдельно.

**Примечание.** Ввиду того, что в изделии много прибавлений по переду и убавлений по спинке, не забываете наклон боковых линий переда и спинки сравнивать в процессе вязания между собой, а также с вашими мерками.

**Рукав:** наберите на спицы 58 п. Рукава вяжите резинкой 2х2 до линии пройм, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через 6 р. На линии проймы закройте по 5 п. с каждой стороны, затем убавляйте по 1 п. в начале каждого ряда. Не доходя до края оката рукава, делайте убавления в начале и в конце каждого ряда с каждой стороны. Оставшиеся петли закройте в одном ряду.

**Воротник:** наберите на спицы 48 п. и свяжите по схеме II ровное полотно в поперечном направлении длиной 70 см. Обратите внимание, что на схеме II всего 40 п., прибавьте еще 8 на 2 раппорта резинки 2х2.

**Сборка:** сшейте рукава, плечевые швы, пришейте вставки, связанные крючком, к переду, сшейте боковые швы, вшейте рукава. Затем сшейте полотно воротника по узкой стороне, расположите шов к левому плечу и пришейте воротник к горловине.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

Схема I

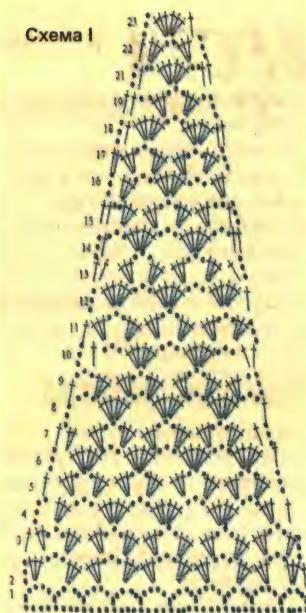
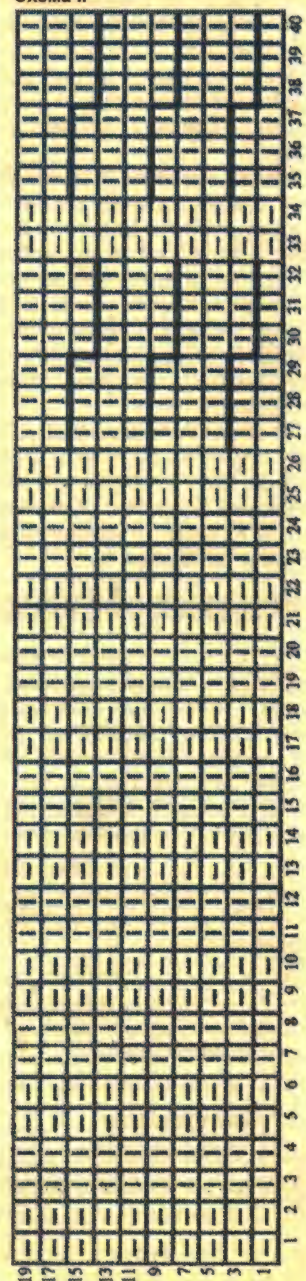


Схема II



### Условные обозначения:

● — воздушная петля (в. п.)

■ — столбик без накида (ст. б/н.)

† — столбик с накидом (ст. с/н.)

□ □ □ □ □ □ □ — 3 петли перекрестить влево: 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы

□ — изнаночная петля

□ — лицевая петля.



Известный историк и поэт Н. Карамзин, будучи как-то в гостях в одном доме, увидел небольшую статую Амура и, с позволения владельца особняка и мраморного божка, исписал его стихами с головы до ног, пройдя по всей «анатомии».

**На голове**

Где трудится голова, там труда для сердца мало; Там любви и не бывало; там любовь — одни слова.

**На глазной повязке**

Любовь слепа для света и, кроме своего бесценного предмета, Не видит ничего.

**На сердце**

Любовь — анатомист: где сердце у тебя, Узнаешь, полюбя.

**На пальчике, которым Амур грозит**

Награда скромности готова: будь счастлив — но ни слова!

**На руке**

Не верь любовнику, когда его рука дерзка.

**На крыле**

Амур летает для того, чтоб милую найти для сердца своего. Нашедши, крылья оставляет — уже ему в них нужды нет, — Летать позабывает и с милою живет.

**На стреле у Амура в руке**

Страшитесь: прострелю! Но вы от раны не умрете; Лишь томно взглянете, вздохнете И скажете: люблю!

**На ноге**

Когда любовь без ног, как надобно идти От друга милого, сказав ему: прости!

**На спине**

Стою всегда лицом к красавцам молодым, Спиною к старикам седым.

**ДЕТИ — БЛИЗНЕЦЫ, НО У НИХ РАЗНЫЕ ОТЦЫ!**

Возможно ли это? Оказывается, возможно. И называется это по-научному «суперфекундация». С физиологической точки зрения — ничего сверхъестественного: весь секрет этой суперфекундации в том, что у каждой женщины в яичниках в среднем раз в 13-16 лет созревают сразу две и более яйцеклетки. Если в этот момент она ухитрится в течение двух-трех суток иметь близость с двумя мужчинами (один из которых обычно не муж!), есть вероятность — очень маленькая, примерно одна на 10 миллионов! — двойного зачатия!

К сожалению, факт двойного отцовства производит разное впечатление на людей.

...США. Обнаружив, что их недавно рожденные дети абсолютно не похожи друг на друга, удивленные родители (причем, удивленные — оба!) посетили генетическую лабораторию. Результаты ДНК-теста: дети — от разных отцов. Перестав удивляться, великодушный муж простил любвеобильную супругу и намеревается растить обоих детей как своих собственных.

...В Польше женщина вскоре после родов подала на развод со своим супругом, полагая, что отцом ее двойняшек является не он, а ее любовник. Муж возражал и, чтобы развеять сомнения, малышам провели ДНК-тест. Сами понимаете, результаты теста весьма озадачили всех участников «любовного треугольника».

...А вот, в Турции такая же история закончилась совсем плохо: женщина оказалась опозоренной перед своей семьей и семьей мужа, супруг развелся с ней, забрав «своего» ребенка на воспитание, а «не своего» сдал в приют...

По этому поводу можно сказать следующее: у природы есть и другой, тоже совсем не частый вариант — близнецы с разной датой зачатия, причем разница может составлять до 24 дней! Но от одного отца, что явно предпочтительнее для дальнейшего развития событий. Кстати, такой вариант и называется не менее суперно — суперфетация!..



УЛЫБКОЙ — и серьезно  
**АХ, КАРНАВАЛ, КАРНАВАЛ!..**

Астрономы регулярно отмечают вспышки на Солнце, а демографы различных стран столь же регулярно отмечают вспышки... рождаемости. Но меж собою они не совпадают, потому что «виновато» в резком кратковременном увеличении рождаемости не жаркое светило, а жаркие — зажигательные и страстные — развеселые карнавалы в Бразилии, а также в Панаме и на Кубе, в Венеции и Германии. Ровно через девять месяцев после праздничных шествий, гуляний и возлияний в разных концах Земли пробуют голос «карнавальные» младенцы. «Вторыми голосами» вслед за ними идут «дети отпусков и курортных романов» — именно летний сезон, словно тайфун пронесся по Европе, приносит обильный урожай матерей-одиночек, точно грибов после дождя.



**ОКОЛЬЦОВАННЫЕ ЛЮБОВЬЮ**

Сначала, конечно же, человек придумал колесо — потому что от колеса было удобней придумывать всё остальное. А буквально сразу же после колеса придумал кольцо!



Прошли века. Роскошные кольца с украшениями и без носили цари и царицы, кольца вдевали в нос быкам для усмирения, кольца использовали по разному назначению в быту, в военном и охотничьем снаряжении. Но наконец кому-то в голову пришла блестящая идея, что кольцо может быть и обручальным! Тут, конечно, древние египтяне сразу же предложили носить обручальное кольцо на безымянном пальце — мол, четвертый палец особым нервом или кровеносным сосудом соединен с сердцем. Древних египтян уважали, поэтому им поверили.

В свою очередь, христианство, когда пришел его черед, не ушло ни в обручальном кольце, ни в конкретном пальце для его ношения каких-то явных элементов язычества, и вскоре обручение и обмен кольцами вошли в церковный ритуал.

Сейчас модны узкие обручальные кольца с камнями, но надо помнить, что кольцо, надеваемое при регистрации брака, должно все же быть в виде непрерывного круга, без дополнительных украшений: без начала и без конца...

**ДИАГНОЗ СТАВИТ СМЕХ**

Ученые разобрали человека уже не только по косточкам, а по всем возможным и невозможным составным частям, и выяснили, что многие из них уникальны — например, узоры на пальцах и языке, форма ушных раковин, голос, наконец. Но исследователи продолжают, тратя годы, высисывать у нас еще что-нибудь оригинальное. Например, профессор из Швейцарии Б. Кирхмайер, пять лет, не отрываясь, изучавший человеческий смех, уверен, что смех так же индивидуален, как и отпечатки пальцев, и многое может сказать о психике человека.

Беззвучное хихиканье мужчины должно настроить заинтересованную в нем женщину, а вот обратный вариант не заслуживает внимания заинтересованного мужчины — поскольку у женщин это лишь индивидуальная особенность выражения эмоций и тщательно скрываемое кокетство. Вообще, эксперты по смеху утверждают, что из женщин, испытывающих желание рассмеяться от души, смеются лишь 70%, остальные 30% — сдерживаются. Кокетки! А настаиваться мужчине надо, если женщина смеется «гомерическим хохотом» — он хотя и самый здоровый смех, но может прозрачно намекать на истеричность натуры.

А главный вывод швейцарского профессора повторяет старую истину: «Смейтесь на здоровье, прибавляя к отпущенному вам на Земле сроку еще несколько минут».







## НЕОБЫЧНЫЙ ДЕКОР

Очень оригинальный и простой декор для юбок и лаконичных платьев можно сделать из обычных кнопок, пуговиц и аппликаций, если пришить их контрастными нитками, расположив по своему вкусу. Так же можно украсить любимые джинсы небольшими эффектными брошками, приколов их у карманов.

### ПЛАТЬЯ С АППЛИКАЦИЯМИ

Аппликации – очень модный тренд этого сезона. С их помощью можно быстро превратить любое однотонное платье в нарядное, эффектное и очень актуальное.

Например, расположить на груди готовый мотив из шнуров и бисера, подходящий по цвету к основным цветам платья.

- Украсить платье яркой эффектной аппликацией в виде розы.
- Нашить несколько разноцветных геометрических мотивов по всей поверхности переда платья.
- Украсить платье пластроном из контрастного материала с блестящей тесьмой и контрастной лентой на спинке.
- Расположить на груди прямоугольник из эффектной ткани со стеклярусом и обшить его края тонкой меховой тесьмой.





## ДВЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ ЮБКИ

Банальная черная юбка-карандаш может стать хитом вашего гардероба, если дополнить ее необычным декором:

- из кнопок и пуговиц, выдержанных в одной цветовой гамме, пришитых контрастными нитками
- из разноцветных пуговиц и контрастной строчки шерстяной нитью, выполненной вручную.



## ДЖИНСЫ С БРОШКАМИ

Несколько разных украшений, расположенных в произвольном порядке, добавляют обычным джинсам эксклюзивной привлекательности.







## ВЫШИТЫЕ ВОРОТНИЧКИ

Съемные воротнички с яркой, эффектной и оригинальной вышивкой способны украсить платье, свитер или блузку в одно мгновение! Такое украшение легко сделать своими руками. Не дружите с вышивкой? Декорируйте воротничок готовыми цветочными мотивами, продающимися в магазинах товаров для рукоделия.







## ВЕСЕННИЙ СВИТЕР

Прекрасная весенняя идея для свитера или джемпера. Украсьте его букетами-аппликациями из текстильных цветов, и он заиграет новыми красками! Чтобы композиция выглядела гармонично, используйте букеты в цветовой гамме, близкой к основному тону изделия.











## МАНЖЕТЫ И ВОРОТНИЧКИ В СТИЛЕ ШАНЕЛЬ

Съемные воротнички и манжеты можно сделать из тонкого шифона, собранного в мелкую складку. Эти аксессуары сочетаются с любой одеждой: жакетами, блузками, джемперами и даже платьями без рукавов. Интересное оформление воротничка достигается с помощью контрастной ленты и съемного цветка из текстиля. Благодаря набору цветов разных оттенков, а также лент разной ширины, можно преобразовать внешний вид воротничка в зависимости от вашего имиджа. Манжеты можно оформить контрастными лентами и подобрать эффектные пуговицы.

При изготовлении ткани в складку опытные мастерицы могут сразу воспользоваться швейной машиной, а начинающим желательно сначала наметать складочки вручную, используя тонкую иголку с ниткой.

Идея для подарка: хотите сделать приятный подарок к празднику подруге, маме или сестре? Смастерите комплект из воротничка и пары манжет из ткани ее любимых цветов!

Подготовила Валентина КИРНОС







## МОДНЫЕ БЛУЗЫ И РУБАШКИ

В этом сезоне без новой блузки просто не обойтись, и дизайнеры предлагают огромное количество фасонов и решений. В центре внимания — рукава и их оригинальный покрой с разнообразными деталями. Наслаждайтесь!

**1** Яркий цветочный принт, пелерина с планкой и свободный покрой делают эту блузку очень нарядной и комфортной.

**2** Интересная рубашка в клетку с широкими лентами-завязками на рукавах — для тех, кто хочет выглядеть оригинально.

**3** Просто не оторвать взгляд! Эффектная белая блуза с контрастным шарфом по-

зволит вам выглядеть элегантно и торжественно!

**4** Рубашка из двух видов ткани с пластроном на груди и декоративными лентами на рукавах идеально подойдет к узким черным джинсам, и не только...

**5** Хлопчатобумажная блуза с двумя рядами контрастных пуговиц на груди, накладными карманами с отделкой тесьмой спереди, объемными оригинальными рукавами с манжетами и отделкой кружевной тесьмой.

**6** Блузка-фартук с элементами из гофрированной ткани, крылышками и блестящим поясом-бантом — прекрасный партнер для классической белой рубашки.

**7** Рубашка из ткани в тонкую полосу с эффектными рукавами невероятного покроя с двумя парами манжет предназначена специально для стильных бизнес-леди.





**8** Черно-белая рубашка с пластроном и узорчатой аппликацией выглядит невероятно эффектно.



**9** Стильная белая блузка с бантом и комбинированными рукавами из черного гипюра — неплохая идея для переделки уже имеющейся в гардеробе вещи.



**14** Торжественная и нарядная черно-белая блуза со смещенной планкой и отделкой рюшами имеет все шансы стать главным хитом этого сезона.



**15** Трикотажная блуза с округлой горловиной и воланами по нижнему краю изделия и рукавов выглядит очень оригинально.



**10** Блузка из купонной ткани с пейслийским узором выглядит очень ярко и нарядно.

**11** Блуза из легкой ткани с оборкой-воланом и контрастным бантом у линии горловины идеально сочетается как с деловой, так и с повседневной одеждой.

**12** Стильная блуза-рубашка с оригинальными бантиками по бокам выглядит женственно и очень мило.

**13** Джинсовая блуза с воротником-стойкой, бархатым бантиком у горловины и пластроном на груди и спинке подойдет к одежде в повседневном стиле.

**16** Светло-розовая блузка с металлическими пуговицами и украшением в виде крылышек на плечах подойдет молодым и стройным девушкам.



Подготовила  
Марина ГРУЗДЕВА





**Женская сумка – это поистине культовый аксессуар, без которого просто невозможно обойтись. В гардеробе любой модницы обязательно есть сумочка, подходящая к самым разным ситуациям и дополняющая образы ее обладательницы. Модная сумочка – предмет гордости женщины. Какую же сумку стоит выбрать сегодня?**

## МОДНО:

- большие сумки-бананы
- сумки прямоугольной формы, клатчи с ремешком
- сумки из кожи с металлическим напылением
- сумки-корзины
- крошечные сумочки-кошельки-рюкзаки
- сумки с круглыми ручками, необычные сумки причудливых форм
- сумки с бахромой и кисточками
- сумки с фантазийными принтами
- сумки-торбы
- забавные сумки-игрушки, сумки-хобо
- сумочки на поясе
- сумки с цепочками и украшениями
- сумки с аппликациями и цветочными принтами
- сумки с длинными ручками, которые носят в руке
- большие сумки для покупок
- сумки с дополнениями в виде брелоков, игрушек, кошельков, пристегнутых к ручкам.

# МОДНЫЕ СУМКИ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2017



# МОДНАЯ ОБУВЬ ВЕСНЫ И ЛЕТА 2017

Настало время обновить летнюю обувь самыми актуальными моделями наступившего сезона. Отправляясь за покупками, захватите с собой наш список модных тенденций.

## Сегодня модно:

- туфли и босоножки с бантиками, рюшами, перьями и лентами
- обувь из кожи с металлическим блеском
- сандалии в восточном стиле
- тонкий ремешок вокруг щиколотки
- квадратный мысок
- открытая пятка
- марокканские шлепанцы
- «дышащая» обувь — туфли и босоножки с многочисленными переплетениями, позволяющая ножкам наслаждаться открытым воздухом

- кеды и кроссовки
- босоножки, сапожки и ботильоны в паре с носками
- массивные платформы разных цветов
- необычная «обувь из будущего»
- каблуки причудливых форм
- сапоги-чулки
- умопомрачительные шпильки
- яркие сапожки с разноцветными узорами
- сапоги выше колен
- шнуровка
- обувь с логотипами.

Подготовила  
Марина ГРУЗДЕВА





# Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Николай Буря

**ОВЕН** Во второй половине марта опасайтесь конфликтов с окружающими, а также травм. После 27 числа многие проблемы удастся решить и прийти к соглашению. Первая половина апреля — благоприятный период для взаимодействия с людьми, обладающими властью. Если хорошо постараетесь, сможете заложить прочный фундамент на целый год. Звезды будут благоприятствовать вам во всех делах.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 21, 25, 30. В апреле: 2, 7, 12.

**ТЕЛЕЦ** После 15 марта постарайтесь снизить активность и прислушивайтесь к голосу своей интуиции, чтобы не оказаться втянутыми в чужие авантюры. В первой половине апреля возможны внезапные заболевания: как инфекционные, так и обострение хронических. В эти же дни возможны неприятности и скандалы на работе. Будьте осторожны с финансами, избегайте любых авантур: как финансовых, так и любовных.

Неблагоприятные дни в марте: 20, 24, 28. В апреле: 2, 6, 11, 15.

**БЛИЗНЕЦЫ** После 15 марта вас ждут активная деятельность и приятные новости. Улучшение материального положения возможно в конце месяца. В начале апреля не сидите сложа руки, а налаживайте разносторонние взаимоотношения. В период с 1 по 7 апреля опасайтесь обманов. С 10 по 14 будьте внимательны к собеседникам, вы можете неожиданно получить поддержку своим особенно важным планам.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 21, 25, 31. В апреле: 3, 7, 12.

**РАК** После 15 марта случайные встречи в поездках могут стать знаменательными и повлиять на вашу судьбу. С апреля вы будете заняты работой. В делах может быть много препятствий, связанных с завистью, соперничеством и денежными потерями. Не влезайте в чужие дела — это может повредить вашей репутации. Не забывайте об отдыхе, любые перегрузки могут сказаться на вашем самочувствии.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 20, 24, 28. В апреле: 2, 6, 10, 15.

**ЛЕВ** Во второй половине марта могут возникнуть финансовые проблемы. Повышена вероятность штрафов, незапланированных выплат. В этот период можно ожидать расширения профессиональной деятельности. Поездки будут удачными. В первой половине апреля накопившиеся проблемы потребуют вашего личного активного участия. Главное, не форсируйте события и не злоупотребляйте властью.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 22, 27, 31. В апреле: 4, 9, 13.

**ДЕВА** Во второй половине марта позаботьтесь о своем здоровье. В конце месяца груз проблем и забот может спровоцировать болезни и депрессию. Первая половина апреля будет сложной. В это время могут возникнуть финансовые проблемы, убытки, конфликты в коллективе и с близкими людьми. Не привыкно, что с кем-то придется расстаться, а также привыкать к необходимыми переменам.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 19, 23, 28. В апреле: 1, 5, 10.

**ВЕСЫ** После 15 марта могут обостриться отношения с партнерами, появятся взаимные претензии и обиды, могут получить огласку какие-то тайны. В первой половине апреля отношения в ближайшем окружении также могут стать более натянутыми и неприятными. С 4 по 10 апреля может ухудшиться состояние здоровья. После 13 апреля многие негативные факторы уйдут, и Вы сможете добиться благосклонности фортуны.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 26, 31. В апреле: 4, 8, 12.

**СКОРПИОН** Вторая половина марта — сложный период. Если вы захотите реорганизовать свою деятельность, попробовать силы в новом деле, получить поддержку и помощь состоятельных партнеров, это лучше делать после 26 марта. В апреле появятся удачные шансы для реализации ваших планов, решения проблем. Однако взаимонепонимание в отношениях с окружающими все еще будет беспокоить.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 23, 28. В апреле: 1, 5, 10, 14.

**СТРЕЛЕЦ** Во второй половине марта больше времени придется уделять детям, близким людям, всем тем, кому будут нужны внимание и помощь. Возможны финансовые затруднения. Однако в конце месяца, вместе с ростом жизненной энергии, у вас появится возможность уладить свои дела и взять ситуацию под контроль. В первой половине апреля ваши активность и упорство дадут положительные результаты, повысится ваш авторитет.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 27, 30. В апреле: 4, 7, 11.

**КОЗЕРОГ** Вторая половина марта может принести конфликты в семье, неприятности на работе. Это время не подходит для дальних поездок. В начале апреля возможны снижение иммунитета и обострения заболеваний. После 4-го изменится привычный уклад жизни, что может сказаться на профессиональной стабильности. После 13 апреля обстановка начнет нормализоваться, и настроение улучшится.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 24, 29. В апреле: 1, 4, 10, 13.

**ВОДОЛЕЙ** Во второй половине марта обстановка вокруг вас осложнится. Возможны трения в коллективе, неприятный разговор с начальством, завистники и соперники будут создавать о вас негативное мнение. После 26-го обстановка станет благоприятнее, но в первой половине апреля напряжение сохранится. Вам придется многое сделать для того чтобы отстоять свои интересы. Но за делами не забывайте о здоровье.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 26, 30. В апреле: 3, 8, 13.

**РЫБЫ** С 15 по 30 марта активно решайте финансовые и организационные вопросы. В апреле звезды советуют не принимать кардинальных решений и быть предельно осторожными с окружающими. Примите меры по охране квартиры и имущества. До 13 числа финансовое положение будет неустойчивым. Возможны проблемы со здоровьем. Чтобы их избежать, будьте благоразумны в питании.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 25, 29. В апреле: 1, 6, 10, 11.



# КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2017 ГОД



Не рекомендуется пользоваться новыми косметическими средствами в те дни, когда Луна проходит знак Рака.

**У**хоженное лицо, волосы, руки и ноги — результат ваших усилий. Регулярно «подкармливайте» кожу лица и тела питательными масками из натуральных продуктов, качественными кремами, не забывайте о маникюре и педикюре, и вы всегда будете выглядеть здоровой, ухоженной и красивой.

А чтобы проводимые процедуры имели большую эффективность, предлагаем вам специальный косметический календарь, разработанный с учетом фаз Луны и ее прохождения знаков Зодиака.

Но, приступая к косметическим процедурам, проконсультируйтесь с опытным специалистом.

**ший эффект дают омолаживающие процедуры: компрессы, маски, регенерирующий массаж.**

Специальные процедуры по очистке лица и шеи, массаж для релаксации и удаления шлаков эффективнее при убывающей Луне.

Педикюр и маникюр можно делать в любой день, за исключением тех периодов, когда Луна проходит знаки Близнецов и Рыб. Если хотите, чтобы ногти отрастали быстрее, проводите процедуры на растущей Луне, если медленнее — на убывающей.

Для эпиляции рекомендуем выбирать периоды убывающей Луны.

Если не удастся подобрать благоприятную фазу Луны, выбирайте нужный знак.

|                  |   |                   |
|------------------|---|-------------------|
| 6.03 с 15:15     | — | 8.03 до 19:47     |
| 2.04 с 21:28     | — | 5.04 до 1:24      |
| 30.04 с 4:49     | — | 3.05 до 7:13      |
| 27.05 с 14:26    | — | 29.05 до 15:13    |
| 24.06 с 1:08     | — | 26.06 до 1:08     |
| 21.07 с 11:11    | — | 23.07 до 11:35    |
| 17.08 с 19:14    | — | 19.08 до 20:56    |
| 14.09 с 1:13     | — | 16.09 до 4:10     |
| 11.10 с 7:39     | — | 13.10 до 9:42     |
| 7.11 с 13:46     | — | 9.11 до 15:30     |
| 4.12 с 23:38     | — | 6.12 до 23:38     |
| 1.01.18 с 11:11  | — | 3.01.18 до 10:24  |
| 28.01.18 с 21:59 | — | 30.01.18 до 21:54 |
| 25.02.18 с 5:07  | — | 27.02.18 до 7:43  |

**ПОМНИТЕ! При растущей Луне боль-**

| Продукты                              | Март                       | Апрель                   | Май                 | Июнь                        | Июль                     | Август                  | Сентябрь                     | Октябрь                      | Ноябрь                      | Декабрь                     |
|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Маски</b>                          |                            |                          |                     |                             |                          |                         |                              |                              |                             |                             |
| Масляные                              | 3, 30, 31                  | 27                       | 12, 13              | 8, 9                        | 5-7                      | 2, 3, 29, 30            | 25-27                        | 7, 8, 23, 24                 | 4, 19, 20                   | 1, 2, 28, 29                |
| Из молочных продуктов                 | 2, 3, 7, 8, 30, 31         | 3, 4, 30                 | 1, 12, 13, 28       | 2, 8                        | 5-7                      | 2, 3, 14, 29, 30        | 10, 11, 25-27                | 7, 8, 11, 12, 23, 24         | 4, 8, 20                    | 1, 2, 5, 6, 28, 29          |
| Минеральные                           | 21, 22                     | 17, 18                   | 14-16               | 11, 12                      | 8, 9, 13, 14             | 4, 5, 9, 10             | 1, 2, 5, 6, 28, 29           | 3, 25, 26, 31                | 22, 23, 26-28               | 19, 20, 24, 25              |
| Медовые, клубничные, из ржаного хлеба | 3, 13-15, 30, 31           | 10, 11, 27               | 7, 8                | 3, 4                        | 1, 2, 28, 29             | 24, 25                  | —                            | 7, 8                         | 4                           | 1, 2, 28, 29                |
| Геркулесовые                          | 13, 14                     | 10, 11                   | 7, 8                | 3, 4, 30                    | 1, 2, 28, 29             | 24, 25                  | 22                           | —                            | 14, 15                      | 11, 12                      |
| Банановые, картофельные               | 2, 3, 30, 31               | 27                       | —                   | 20, 21                      | 17, 18                   | 14                      | 10, 11                       | 7, 8                         | 4                           | 1, 2, 28, 29                |
| Огуречные                             | 7, 8                       | 3, 4, 30                 | 1, 28, 29           | 25                          | 21, 22                   | 18, 19                  | 14, 15                       | 11, 12                       | 8                           | 5, 6                        |
| Из авокадо                            | 1, 29                      | 24, 25                   | 22                  | 18, 19                      | 15, 16                   | 11, 12                  | 8, 9                         | 5, 6                         | 1, 2, 29, 30                | 26, 27                      |
| Яблочные                              | 1-3, 13-15, 29-31          | 10, 11, 24, 25, 27       | 7, 8, 22-24         | 3, 4, 18-21                 | 1, 2, 15-18, 28, 29      | 11-14, 24, 25           | 8-10, 21, 22                 | 5-8                          | 1-4, 14, 15, 29, 30         | 1, 2, 11, 12, 26-29         |
| <b>Чистка лица и компрессы</b>        |                            |                          |                     |                             |                          |                         |                              |                              |                             |                             |
| Компрессы для лица                    | 7, 8, 16, 17, 26           | 3, 4, 12, 13, 22, 23, 30 | 1, 9-11, 19, 20, 28 | 6, 7, 16, 17, 24, 25        | 3, 4, 13, 14, 22, 30, 31 | 9, 10, 18, 19, 27, 28   | 5, 6, 14, 15, 23, 24         | 3, 4, 11, 12, 20, 21, 30, 31 | 7, 17, 18, 27, 28           | 5, 6, 14, 15, 24, 25        |
| Для шеи                               | 13-17, 23, 24              | 10-13, 20, 21            | 7-11, 17, 18        | 3-7, 13, 14, 30             | 1-4, 10, 11, 28-31       | 7, 8, 24-28             | 3, 4, 21-24, 30              | 1, 2, 18-21, 28, 29          | 14-18, 24, 25               | 11-15, 21, 22               |
| Для глаз                              | 21, 22                     | 17, 18                   | 14-16               | 11, 12                      | 8, 9                     | 4, 5                    | 1, 2, 28, 29                 | 25, 26                       | 22, 23                      | 19, 20                      |
| Чистка лица                           | 23, 24                     | 20, 21                   | 17, 18              | 13, 14, 24, 25              | 22                       | 18, 19                  | 14, 15, 21, 22               | 11, 12, 18, 19               | 8, 14, 15                   | 5, 6, 11, 12                |
| <b>Уход за руками и ногами</b>        |                            |                          |                     |                             |                          |                         |                              |                              |                             |                             |
| Педикюр                               | 11, 12, 18-24              | 7, 8, 15-21              | 5, 7, 12-18         | 1, 2, 8, 14                 | 5-11, 26, 27             | 2-8, 22, 23, 29-31      | 1-4, 10, 11, 18, 19, 25-30   | 1, 2, 16, 17, 23-29          | 12, 13, 19-25               | 9, 10, 16-21, 28, 29        |
| Маникюр                               | 1-3, 11, 12, 21, 22, 28-31 | 7, 8, 17, 18, 24-27      | 5, 6, 14-16, 22-24  | 1, 2, 11, 12, 18-21, 28, 29 | 8, 9, 15-18, 26, 27      | 4, 5, 11-14, 22, 23, 31 | 1, 2, 8-11, 18, 19, 28, 29   | 5-8, 16, 17, 25, 26          | 1-4, 12, 13, 22, 23, 29, 30 | 1, 2, 9, 10, 19, 20, 26-29  |
| Эпиляция                              | 11, 12, 21, 22             | 17, 18                   | 14-16, 24           | 11, 12, 20, 21              | 8, 9, 17, 18             | 4, 5, 14, 22, 23        | 1, 2, 10, 11, 18, 19, 28, 29 | 7, 8, 16, 17, 25, 26         | 4, 12, 13, 22, 23           | 1, 2, 9, 10, 19, 20, 28, 29 |





Как вы выбираете себе парфюм? Понравился аромат у подруги? В магазине была предпраздничная акция? А может быть, покупаете флакон неизвестной доселе туалетной воды, когда привлекла упаковка? Но аромат женщины может быть как притягивающим, так и отталкивающим, может многое о вас рассказать, а может и «спрятать». Но по-настоящему парфюм «работает» только тогда, когда полностью вам подходит. А как узнать, какие ароматы подходят лично вам и как они оттеняют вашу личность? Отвечайте на вопросы нашего теста.

# КАКИЕ ИЗ АРОМАТОВ — ВАШИ?

## 1 В каких случаях вы пользуетесь духами?

- А. После тренировок в фитнес-центре.
- Б. По выходным.
- В. Каждый день, собираясь выходить из дома.
- Г. Постоянно.
- Д. Дома.
- Е. Перед свиданием или каким-либо ответственным мероприятием.
- Ж. Собираясь ложиться спать.

## 2 Какой ваш любимый цвет?

- А. Оранжевый.

- Б. Зеленый.
- В. Желтый.
- Г. Розовый.
- Д. Голубой.
- Е. Красный.
- Ж. Фиолетовый.

## 3 Какое время года вы любите больше всего?

- А. Зиму с морозом, солнцем и скрипящим под ногами снегом.
- Б. Начало осени: небо синее, а листья начинают желтеть.
- В. Лето, жару и легкий ветерок, дующий с моря.
- Г. Весну: уже не холодно, но еще не жарко.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Итак, в ваших ответах чаще других встречаются те, что обозначены буквой...

**А.** Вы — загадочная, энергичная и авантюрная натура. Ваш имидж — естественная женственность.

Композиции, состоящие из свежих ароматов цитрусовых, ландыша, фрезии и зеленого чая, парфюмеры называют «СПОРТИВНЫМИ».

И это — именно Ваш стиль. Вы любите природу, здоровую еду, холодное время года, яркие цвета и не мыслите своей жизни без интенсивных занятий спортом.



Звезда, предпочитающая «спортивные» ароматы — Дженифер Лопес.

Попробуйте и вы «спортивные» духи или туалетную воду:

Obsession Sheer — Calvin Klein  
Sport Women — Benetton  
Tommy Girl — Tommy Hilfiger  
Yellow — Puma  
Lacoste Pour Femme — Lacoste.

**Б.** О вас можно сказать, что элегантно просто и естественность во всем прекрасно сочетаются в вас с добротой и отзывчивостью. Легкие запахи гиацинта и чайной розы в сочетании с древесными нотками и натуральными травяными ароматами входят в



состав так называемых «ЗЕЛЕННЫХ» ароматов, которые как нельзя лучше подчеркнут ваш стиль, сопровождая вас везде: дома, на работе, в театре и даже в походе. А секрет этого, казалось бы, странного сочетания в естественной природной гармонии, присущей вашей личности.

«Зеленые» ароматы выбирают Джулия Робертс и Дженифер Энистон. Среди них вы можете встретить следующие:  
Green Tea — Elizabeth Arden  
Climat — Lancome Parfum  
S.T.Dupont Pour Femme — S.T.Dupont  
Rush 2 — Gucci  
W — Roberto Verino.

**В.** Вы — жизнерадостная, коммуникабельная личность, которой нравится быть душой любой компании, всегда находиться в центре событий, и поэтому производите неизгладимое впечатление на окружающих.

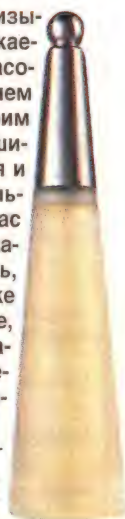
«ФРУКТОВЫЕ» ароматы — запахи дыни, ежевики и абрикоса в сочетании с нотами цветов пиона, розы или магнолии — насыщенные, спелые и загадочные, но не совсем сладкие — несут ту же энергию, что и вы, и прекрасно дополняют яркие черты вашей личности. Поэтому они как нельзя лучше подходят к вашему образу жизни.



Звезды, которые любят «фруктовые» ароматы, — Холли Берри и Шерил Кроу. Вам могут понравиться духи или туалетная вода

Boss Woman — Hugo Boss  
Bright Cristal — Gianni Versace  
Incanto Shine — Salvatore Ferragamo  
La Vie est Belle — Lancome Parfum  
Euphoria — Calvin Klein.

**Г.** Романтичная и изысканная, вы обожаете комфорт и красоту. С удовольствием ухаживая за своим телом, любите нежиться в душистой ванне, красиво одеваться и стремитесь всегда восхитительно выглядеть. А окружающие вас ароматы прекрасно оттеняют вашу сущность: вы любите жизнь, окружающих и... себя. И даже когда вы покидаете помещение, в воздухе остается флер вашей женственности. Вот почему вашу внешнюю и внутреннюю красоту подчеркивают «ЦВЕТОЧНЫЕ» ароматы с нотками орхидеи, фиалки, жасмина, розы, сандалового дерева и ванили. Вместе с платьями из легких струящихся тканей с нежным цветочным рисунком они дополняют ваш образ прекрасной феи.



«Цветочные» ароматы предпочитает певица Бейонсе. Возможно, вам придутся по вкусу



**Д.** Осень с тихим моросящим дождем.

**Е.** Бабье лето с последним ласковым теплом.

**Ж.** Любое теплое и приятное, без ветра и дождя.

## 4 Какую еду вы выбираете чаще?

**А.** Фрукты: апельсины, бананы, груши, персики, дыни.

**Б.** Мясо с картофельным пюре.

**В.** Овощи — тушеные, запеченные или приготовленные на пару.

**Г.** Классический бифштекс или дыпленка табака.

**Д.** Рыбу и салаты из свежих овощей.

**Е.** Всё, что щедро приправлено острыми специями.

**Ж.** Шоколад, пирожные, кексы, конфеты — независимо от времени приема пищи.

## 5 Какой напиток вы предпочитаете остальным?

**А.** Апельсиновый сок.

**Б.** Чай, заваренный на травах.

**В.** Ничто никогда не заменит чистой воды.

**Г.** Шампанское — по поводу и без.

**Д.** Белое вино.

**Е.** Красное сухое вино

**Ж.** Кофе или кока-колу.

## 6 Где вы больше всего любите проводить отпуск?

**А.** В горах.

**Б.** В домике или в палатке на берегу реки.

**В.** В хорошем санатории на курорте.

**Г.** У бабушки в деревне.

**Д.** Где-нибудь на солнечном пляже.

**Е.** В одной из европейских столиц.

**Ж.** В уединении, идеально — на необитаемом острове.

## 7 Какой вид физической нагрузки вам больше по душе?

**А.** Экстрим: кикбоксинг или сноуборд.

**Б.** Походы с друзьями.

**В.** Аэробика.

**Г.** Бег трусцой или ходьба.

**Д.** Плавание.

**Е.** Йога.

**Ж.** Танцы в ночном клубе.

## 8 В какой одежде вы чувствуете себя комфортнее всего?

**А.** В теплых свитерах и мягких толстовках.

**Б.** В джинсах и футболках.

**В.** В мини-юбках и топиках.

**Г.** В платьях из струящегося шелка.

**Д.** В кашемировых свитерах, костюмах и пальто.

**Е.** В кожаных брюках и куртках.

**Ж.** В платьях из велюра и жакетах «под леопарда».

## 9 Какую музыку вы любите?

**А.** Ту, под которую можно танцевать «медляки».

**Б.** Ритмическую и блюзовую.

**В.** Рок.

**Г.** Классику.

**Д.** Любую хорошую.

**Е.** Зажигательные латиноамериканские танцы.

**Ж.** Джаз.



Antology L' Imperatrice 3 — Dolce & Gabbana

1881 — Cerruti

Halloween — Jesus Del Pozo

Paloma Picasso — Paloma Picasso

L'eau d'Issey — Issey Miyake.

Wood Sage & Sea Salt — Jo Malone

Acqua di Gio — Giorgio Armani

Dune — Christian Dior Parfum

Aquawoman — Roshas.

In Red — Armand Basi

Cariandre — Jean Conturier.

**Д.** Вы любите «играть» со своим образом: авангардность и традиционность, эксцентричность и серьезное отношение к окружающему миру — вот ваши несовместимые, казалось бы, черты, которые отражают умопомрачительное сочетание высокого стиля и детской непринужденности. Прилагая немалые усилия, чтобы всегда выглядеть неотразимо, вы стремитесь к тому, чтобы ваша красота не выглядела ни искусственной, ни совершенной.

Вы всегда открыты новому, но уважаете традиции, с удовольствием пробуете неизведанное, но благоговее перед вечными ценностями.

«МОРСКИЕ» ароматы, состоящие из запахов океана, летнего дождя и свежего ветра, пронизанные легкими нотками огурца, дыни, винограда, а также цикламена, водяной лилии и жимолости, подчеркивают не только ваш живой и яркий образ, но и многогранность вашей личности.

«Морские» ароматы любят Гвинет Пэлтроу и Сара Джессика Паркер.

Подберите себе один из этих ароматов, возможно, он станет вашим:

Cool Water — Davidoff

**Е.** Если в вашей жизни появляется любовь, вы отдаетесь ей целиком. Так же, без остатка, вы вкладываете душу в те занятия и увлечения, которые сопровождают вас на протяжении всей жизни: дружба, философия, красота, материнство, музыка, театральное и изобразительное искусство. Для постижения жизни во всем ее многообразии вы не жалеете ни времени, ни сил. И даже если не добиваетесь нужного результата, никогда не останавливаетесь на полпути.

Если в двух словах выразить главные черты вашей личности, это «любовь» и «чувственность». А ароматы, которые как нельзя лучше подчеркивают их,

«ДРЕВЕСНЫЕ» — теплые, насыщенные нотами сандалового дерева, кедра, пачули и запахами пряностей: гвоздики, корицы, перца и ванили, они наилучшим образом подчеркивают ваш изысканный стиль жизни.

«Древесные» ароматы выбирают Мадонна и Сальма Хайек.

Какой-нибудь из этих достойных представителей «древесных» ароматов может стать вашим любимым:

Noa — Cacharel

DKNY Be Delicious — Donna Caran

Versense — Gianni Versace

**Ж.** Выбирая себе одежду или отдавая предпочтение какому-то музыкальному стилю, вы не останавливаетесь на чем-то определенном. Для вас это слишком скучно, а вам хочется попробовать жизнь «на зубок» во всем ее многообразии. Но, несмотря на то, что ваша внешность всегда обращает на себя внимание окружающих, люди тянутся к вам не из-за внешности, а потому, что вы со всеми легко находите общий язык. Любознательная, живая и общительная — вы способны стать душой любой компании, но главная ценность вашей личности — открытое и доброе сердце. Вы любите насыщенный пряный вкус жизни, и его лучше всего подчеркивают «СЛАДКИЕ» ароматы. Запахи шоколада, карамели, меда и ванили, сопровождающие вас, так же притягательны и соблазнительны, как и вы сами. Они дополняют и подчеркивают ваш образ во всей его полноте.

Самой известной любительницей

«сладких» ароматов была Мэрилин Монро.

А вам, возможно, подойдет что-то вроде...

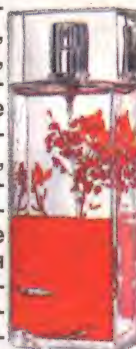
Miu Miu — Miu Miu

Noble Leather — Yves Saint Laurent

Decadence — Marc Jacobs

Roses — De Cloe

Chance Eau Vive — Chanel.







## УКРАШЕНИЕ ДОМА —

это цветы. Но пока они стоят в вазах (а по случаю женского праздника в каждом доме всегда бывает много цветов), это цветы — для хозяйки. А если вы проявите немного фантазии и, используя веточки, поленья, коряги или бамбук, создадите оригинальную конструкцию, то, меняя в ней цветы, каждый раз будете любоваться новой композицией. И она станет украшением всего дома.

В этих необычных цветочных композициях соединены не только срезанные цветы и древесина, но и комнатные растения, и искусственные цветы, и подручные материалы.

## ДРЕВЕСНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Все знают, что без воды цветы долго не живут, поэтому первая и главная задача при создании композиции — придумать, куда и как спрятать емкость для воды или флористический кирпич.

- Корягу и ветки можно поставить вместе с цветами в емкость с водой, но обязательно замаскировать. Веткам с набухшими почками надо обязательно обеспечить доступ к влаге.

- В пеньке или спиле дерева можно вырезать небольшое отверстие и поставить в него емкость с водой или спрятать капсулу с питательным раствором.

- Проще замаскировать емкость с водой, когда в композиции используются поленья и толстые ветки. Их обычно располагают вокруг емкости и связывают, чтобы получилось некое подобие заборчика.

- Стебли бамбука сами являются емкостью для воды, главное, чтобы они были надежно приклеены к какому-либо влагонепроницаемому основанию.



В композициях можно использовать розы, герберы, фрезии, тюльпаны, лилии, хризантемы, альстрамерии, гвоздики. Они будут главной составляющей и одновременно цветовым акцентом.

Для фона, оттеняющего нежных красавиц, подойдут: рунункулюс, гипсофила, аллоказия, непентес, дендробиум, аспидистра, листья пальмы и стилграсса.

К живым растениям можно добавить разноцветные малюсенькие тыквы, колоски злаковых, сухоцветы и даже мелкие искусственные цветы — при условии, что они будут максимально похожи на живые.

Проще всего использовать в таких композициях орхидеи, фаленопсис, которые можно либо капсулировать, либо просто добавить в композицию немного мха и высадить на него растение целиком.

**Вы можете создать свой первый флористический шедевр, используя самые стойкие цветы из подаренных букетов, разумеется, когда соседние цветочки начнут увядать. Не исключено, что, попробовав один раз, потом Вы будете воспринимать свой дом голым, если в нем не будет цветов. А главное, можно не ждать, пока цветы подарит любимый мужчина, покупайте, какие хотите, когда хотите, и украшайте оригинальными композициями свой дом.**

*Подготовила Валентина ЖИЛИНА*







# ЭХО ИЗ ПРОШЛОГО

**Вы думали, что встретили свое счастье, это — настоящее и навсегда. Но... не получилось. И вы расстались.**

**Прошло уже достаточно времени, чтобы выплакать все слезы, выслушать сочувственные слова и советы всех подружек, подобрать и произнести все гневные слова, правда, не вслух, а внутренним монологом, и даже дать страшную клятву: «Всё! Теперь я никогда не буду жалеть мужчин, выслушивать, стараться понять, простить... Буду делать только то, чего хочу сама!» Вместе с этим решением постепенно пришло утешение, будущее перестало казаться беспросветным и, вроде бы, что-то даже стало налаживаться. И вдруг прозвучало эхо из прошлого, напомнив обо всем уже пережитом. Каким образом? Ситуаций могло быть несколько. Если вам случалось подобным образом пережить разрыв с любимым, а потом внезапно столкнуться с ним на улице или увидеть высветившийся на дисплее телефона его номер, конечно, сердце ёкнет.**

**Но не спешите перебегать на другую сторону улицы или сбрасывать его звонок.**

**Может, не все еще потеряно? В любом случае, дочитайте до конца, какое эхо из прошлого может прозвучать и напомнить об утраченном счастье. И как себя вести в таком случае. Все зависит от конкретных обстоятельств. Ведь бывает и так, что двое прекращают отношения по взаимному решению.**

## НЕОЖИДАННЫЙ ЗВОНОК

**К**онечно, вы удалили его имя и номер из списка контактов в своем телефоне. Но не из сердца. А оно забилось чаще, едва вы увидели на дисплее этот знакомый до боли номер. И первая мысль: «Зачем он звонит?» А варианты могут быть разные.

● Он вас бросил — жестко и даже жестоко и, наверное, решил, что теперь вы возненавидели всех без исключения мужчин, а тут увидел вас в кафе с бывшим одноклассником — красавчиком, который в свое время сводил с ума всех выпускниц вашей школы. Конечно, он не мог знать, что вы обсуждали с ним организацию встречи выпускников вашего класса, вспоминая забавные случаи из школьной жизни и закатываясь от смеха, как ненормальные. Зачем же он набрал ваш номер? Воз-



можно, захотел убедиться в том, что вы по-прежнему «сохнете» по нему, а может быть, пожалел, что некрасиво обошелся с вами. Но, скорее всего, тут «сработало» чувство собственника: «Как? Она продолжает жить после меня?»

Ни в коем случае не ведите с ним разговоры, не пытайтесь выяснять отношения и не давайте ему шанса снова влезать в вашу жизнь. Вы же решили для себя, что все осталось в прошлом!

Значит, вежливо, но твердо скажите ему, что вы заняты, а если он начнет «ве-

шать вам на уши лапшу», можно подчеркнуть, что для него вы будете теперь заняты всегда.

● Если же ваше решение расстаться было взаимным, и вы остались друзьями, его звонок может означать просто праздное любопытство: «А как она там теперь?».

Поскольку вы ничего не теряете, продолжая с ним просто дружить, поговорите, расскажите о том, что происходит в вашей жизни, спросите, что новенького у него и внимательно выслушайте. Лишний друг в жизни никогда не помешает.

## СЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА С НИМ...

**Ч**то делать, если вы вдруг совершенно случайно встречаете на улице его, да еще вместе с какой-то особой, понимая, что это — его новая пассия?

Постарайтесь взять себя в руки, изобразите искреннюю радость от встречи со старым другом и, разумеется, попросите его представить вас его спутнице. Можно даже немного поговорить с ним и, не вдаваясь в подробности, описать в общих чертах вашу замечательную и счастливую жизнь. Старайтесь больше расспрашивать его: о ваших общих знакомых или его родственниках, которых вы знаете. В любом случае растягивать «удовольствие» от долгой беседы на улице не стоит — в крайнем случае, сошли-тесь на занятость и покиньте этот «ринг» с приятной улыбкой и высоко поднятой головой.

Если же вы не сможете справиться со своими эмоциями и дадите понять, что расстроены, встретив его с той, которая уже заменила вас, это сработает против вас. Хуже могут быть только высказанные ему в лицо какие-то претензии или обидные слова. Это еще больше убедит его в том, что он поступил правильно, расставшись с вами, и дальнейшие отношения с вами не принесут бы ему ничего хорошего. Разве можно быть вместе с такой злопамятной и несдержанной девушкой!

## ...ИЛИ С ЕГО ДРУГОМ (РОДСТВЕННИКОМ)

**Н**ечаянно встретить можно не только своего бывшего, но и кого-то из тех людей, кто был в курсе ваших былых отношений: его друга или родственника.

Как нестерпимо вам хочется засыпать собеседника вопросами о нем: как поживает, нашел ли вам замену, как у него дела в институте или на работе?

Но сами лучше ни о чем не расспрашивайте, а поведайте, как вам замечательно живется сейчас.

Впрочем, о личной жизни ни подробно рассказывать, ни так же подробно



фантазировать не стоит — достаточно легкого намека — даже если вам будут задавать прямые вопросы.

Но о своих значительных успехах расскажите во всех подробностях. Может быть, после того, как расстались с бывшим, вы поступили в вуз, или успешно его окончили, а может, после того, как вас посылали учиться (повышать квалификацию или проходить аттестацию) в престижном месте, получили (или должны в скором времени получить) повышение... Имейте в виду, что бы вы ни рассказали, ваши слова будут дословно переданы предмету ваших недавних страданий. А ваши «откровения» обязательно вызовут ответное желание поделиться большими успехами и маленькими радостями в жизни вашего бывшего.

Но во время общения с людьми, как-то связанными с ним, держите ухо востро, и, если почувствуете, что разговор может приобрести неприятный для вас оттенок, просто отшутитесь и попрощайтесь.

## ЧУЖАЯ СВАДЬБА

Представьте себе, что когда вы едва оправились после всего, что пережили и перестрадали, неожиданно узнаете, что он... женится!

В голове сразу возникает сцена из какого-то мелодраматического сериала: вот он стоит у алтаря или перед столом, накрытым красной скатертью, где лежит книга, в которой он должен поставить свою подпись: а именно — расписаться в том, что теперь он уже никаким боком не ваш. Но в последний момент, когда все присутствующие со слезами умиления на глазах ждут от него решительного «Да», он все-таки говорит «Нет!», поворачивается спиной к невесте и гостям, протягивая руки к вам!

Очнитесь! Так бывает только в мелодрамах, причем в плохих. А в жизни он, конечно, поставит свою подпись в той самой книге — и всё! Больше у вас не останется никакой надежды.

Поэтому перестаньте даже думать об этой свадьбе. Вы к ней не имеете никаких отношений. А если вдруг (что, конечно, вряд ли!) он сам пригласит вас на это незабываемое торжество, не вздумайте согласиться пойти туда. Даже если вы считаете, что все чувства к нему давно умерли и надежно похоронены, ситуация на этом празднике любви и счастья может сложиться такая, что ваши нервы не выдержат и вы не сможете должным образом контролировать свои эмоции.

## ВЫ ПРОСНУЛИСЬ ВМЕСТЕ

Такое может присниться только в кошмарном (или счастливом?) сне. Но если это действительно произошло наяву — через год после окончания вашего романа вы случайно встретились и... Но какие бы события



ни предшествовали вашему «падению», отнеситесь к нему как к досадной ошибке, которую вы больше никогда не повторите. И не льстите себе, надеясь, что теперь-то он точно пожалел, что потерял вас. Наоборот, окатите свои мечты ледяной водой воспоминаний о том, что вы теперь чужие люди. А теперь представьте себе, что он, может быть, и не против бы продолжить ваши отношения, но только не на прежнем уровне, а на нынешнем. Ни к чему не обязывающий и ничего не требующий взамен «дружеский секс» — замена секса случайного — мечта многих мужчин, не собирающихся связывать себя серьезными отношениями.

А вот теперь признайтесь: вам оно надо? Вы же совсем недавно клялись, что будете делать только то, чего хотите сами. Неужели ваш несостоявшийся с ним роман не научил вас, что податливой и послушной можно быть только с тем мужчиной, которому полностью доверяешь, с тем, кто заслужил это доверие?

Забудьте о том, что произошло с вами нечаянно. Это была ошибка. А от ошибки никто из живых людей не застрахован.

## УХОДЯ — УХОДИ

Вы расстались несколько лет назад. Он удачно женился, а вы остались с вашим общим ребенком, и личная жизнь что-то не налаживается. Бывший муж время от времени приходит навещать сына — имеет право, ведь мальчика растить без отца трудно. Он делает с мальчиком уроки, чему-



то его учит, что-то ремонтирует в вашем доме. А когда ребенка дома нет, у вас с ним бывает секс.

Он не собирается возвращаться к вам, у него есть свои обязательства по отношению к новой супруге, но вы и не требуете от него этого. Вас все устраивает. И это может продолжаться очень долго. Не обманывайте себя. Вы привыкаете к иллюзии полной семьи — хотя бы по выходным — но будущего у ваших отношений нет. Поговорите серьезно с бывшим мужем. Пусть он встречается с сыном на нейтральной территории: водит его в развлекательные центры, гуляет, разговаривает, но вас пусть не беспокоит и не мешает вам устроить личную жизнь.

## А МОЖЕТ, СНОВА ВСЕ НАЧАТЬ?

Если вы расстались с мужчиной, несмотря на то, что у вас с ним все было хорошо, и в последнее время вы оба все чаще задумываетесь о том, что примирение между вами воз-



можно, прежде чем решаться на возобновление отношений, проверьте свои чувства. Что движет на этот раз вами? Тоска и одиночество? Желание покрасоваться вместе на свадьбе подруги или действительно глубокое чувство, которое проверено и прошлыми отношениями, и теперь уже долгой разлукой?

Проанализируйте, из-за чего у вас возникали конфликты, и обговорите все условия, при выполнении которых вы больше не будете ссориться и обижаться друг на друга. И если договоритесь, попробуйте начать все сначала. Ведь любые отношения предусматривают взаимные уступки, а настоящее счастье приходит тогда, когда двое осознанно стремятся сделать лучше не свою жизнь, а жизнь любимого человека.



# ПРИМИРЕНИЕ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Кто-то что-то сказал не так или посмеялся над кем-то не очень доброжелательно, а возможно, вы просто не поняли друг друга, кто-то из вас обиделся и это послужило поводом для ссоры...

Какая теперь разница, с чего началось и как произошло, если дружба, проверенная годами, рушится, а вы не разговариваете уже почти месяц. И вам так плохо без нее, вы так соскучились! Ваша жизнь без лучшей подруги потускнела, и вы отчетливо понимаете, что вам ее очень не хватает.

Но как помириться? Какие найти слова, чтобы не встретить отпора и растущее непонимание не испортило отношения еще больше?

К сожалению, вы не первая, кого мучают такие же мысли, и выход из создавшейся ситуации мы вам подскажем.

## «ЧЕМ ДОЛЬШЕ РАЗМОЛВКА, ТЕМ ТОЛЩЕ СТЕНА ОТЧУЖДЕНИЯ!»

**П**ри любой ссоре — с подругой, а также с любимым, родственником, коллегой — эта фраза должна постоянно быть у вас в голове и не давать покоя. В ней содержится простая истина. Вы перестали разговаривать друг с другом. Кому от этого стало лучше? Правильно, никому. Если вы поссорились, обиделись и не выяснили отно-

шения сразу, с каждым последующим днем сделать это будет все труднее. И здесь главное — не упустить время.

## ПОЗВОНТЕ ПЕРВОЙ

Вы все еще ждете ее звонка, считая, что, позвонив первой, вы как бы признаете себя виновной в вашей ссоре? Но тогда ваше взаимное враждебное молчание может затянуться на неопределенное время. Если вы для себя уяснили, что вам без подруги гораздо хуже, чем с ней, уймите свою гордость и сами сделайте первый шаг к примирению.

## ПРОДУМАЙТЕ РАЗГОВОР

Кажется, проще всего позвонить и веселым голосом сказать: «Привет!», — сделав вид, что между вами ничего не произошло. Но такой прием может не сработать. Ваш голос будет не веселым, а фальшивым, и подруга, которая вас давно знает, сразу это услышит. Тем более, что она еще злится на вас и просто так, без объяснений, не примет ваши «правила игры». И значит, вот так, запросто, помириться вам не удастся.

Вот как это было у Иры, когда она поссорилась с лучшей подругой — Тамарой. «Сначала я целый месяц обижалась, а потом мне надоело отворачиваться при встрече с Томой, и я решила быстро наладить отношения. Позвонив Тамаре, я услышала ее радостный голос на фоне громкой музыки. Но как только прозвучали мои первые слова: «Привет! Как дела?», ее голос резко изменился и приобрел металлические нотки: «Извини, но у меня гости. Я не могу с тобой разговаривать».

Прошло немало времени, прежде чем мы с Томой случайно встретились на концерте юмористов, в антракте сели рядом, посмеялись и вместе вышли из концертного зала. Но почему-то после этой ссоры мы уже не были такими же близкими подругами, как раньше, какой-то «червячок» по-прежнему грызет душу». Ирина, 20 лет.

**С**итуацию, связанную с самой ссорой, девушки решили не вспоминать. Не стали они и разбираться, кто из них был прав, а кто — нет. Да и признавать свою вину никто из них тоже не стал, решив, что всё со временем перемелется и забудется.

Они перестали обижаться друг на друга, но отношения были уже не такими доверительными, а разговоры не такими откровенными, как раньше. Почему? Да потому, что, как в известном анекдоте: «Ложечки мы нашли, но осадок остался». Девушки вроде бы помирились, а на самом деле просто «замолчали» обиду, которая долго теперь неприятным осадком будет лежать на душе у каждой из них.

## НЕ НАЧИНАЙТЕ С УПРЕКОВ

**Х**орошенько покопайтесь в памяти и вспомните вашу ссору: кто что первым сказал, что могло показаться обидным и в чем все-таки была права ваша подруга (себя-то вы, наверняка, оправдываете), но попробуйте поставить себя на ее место и найти оправдание ее словам. Может быть, вы поймете, что каждая из вас права по-своему, и незачем вам было ссориться. С этого и начните свою примирительную речь. Признайтесь подруге, что вас очень тяготит создавшееся положение вещей. Вы ведь дорожите этой дружбой? Так прямо и скажите. Большая ошибка, которая неминуемо приведет к еще большей обиде, а значит, к затянувшейся ссоре, начинать со слов: «Ты сама





во всем виновата», а еще хуже: «Ну ты же знаешь, какой у меня характер, и незачем было поднимать шум из-за ерунды, а тем более обижаться!»

Когда Галина поняла, что ссора с Катей что-то уж слишком затянулась, она решила переступить через свою гордость, забыть обиду и позвонить первой с предложением перемирия. Но, к сожалению, начала она не с тех слов.

«Послушай, долго ты будешь на меня дуться и отворачиваться? Ведь ты сама виновата. Видите ли, у нее не было настроения! Сама не захотела поехать на пикник вместе со всеми, а я осталась виноватой! Почему из-за твоих капризов я должна была страдать и остаться дома? И на что теперь ты обижаешься?»

Катя даже не нашла слов, чтобы обсуждать, кто из подруг капризничал, а кто ставил свои условия. Она просто отключила телефон, а ссора девушек затянулась еще на две недели.



**Н**е правда ли, такая попытка примирения больше похожа на новый виток ссоры?

А все потому, что лейтмотив монолога Галины, решившей помириться, «Ты сама виновата в том, что Я...!»

Так чего же она хотела: помириться с подружкой или переложить ответственность за случившийся инцидент на нее, заодно обвинив Катю во всех смертных грехах: она и капризная, и виноватая, и обидчивая...

## «ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА»

**Ч**тобы не ошибиться в выборе слов или тона, каким вы будете налаживать отношения с подружкой, определите для себя, что движет вами в стремлении помириться. Вам без нее плохо? Вы скучаете? Вам очень жаль, что ваша замечательная дружба оказалась под угрозой?

Вот это и скажите. Не бойтесь уронить

свое достоинство. Оно от вашей миротворческой откровенности только выиграет.

Вспомните детский рассказ Валентины Осеевой «Волшебное слово». Даже маленькие дети понимают, что вежливое обращение к собеседнику способно творить чудеса. Но мы-то знаем гораздо больше «волшебных» слов. Поэтому не стесняйтесь начинать разговор с извинений: «я тебя понимаю», «на твоём месте я бы тоже, наверное, обиделась», «со стороны мои слова прозвучали, наверное, очень обидно», «извини меня, пожалуйста».

Все эти, расхожие, казалось бы, фразы несут в себе большой смысл: они вызывают положительные чувства.

Людмила долго не могла решиться извиниться перед Светланой. Ведь поссорились они из-за пустяка. Людмила не справилась со своим раздражением и накричала на подружку, даже не выслушав ее объяснений опоздания, но когда все уладилось, не сочла нужным сразу же извиниться перед Светой, которая хоть и понимала, что доставила подружке несколько неприятных минут волнений и ожидания, но не заслужила громкого прилюдного скандала у входа в концертный зал. Несдержанность подружки очень обидела Свету. И она замкнулась.

Людмиле казалось, что обижаться на ее слова не имело смысла, и все скоро забудется само собой. Но когда девушка поняла, что затянувшаяся ссора может разрушить их дружбу, решила искренне извиниться.

«Прости меня, пожалуйста за то, что я накричала на тебя, но в тот вечер я так долго тебя ждала, что очень расстроилась, представив себе, что из-за твоего опоздания мы с тобой можем вовсе не попасть на концерт, а ведь мы так давно хотели пойти на него! А теперь я как будто потеряла сестру — не с кем поговорить по душам, обсудить новый фильм, сходить в клуб, и это так ужасно!..»

**Е**сли бы Людмила сама не догадалась искренне извиниться, может быть, дружбе девочек пришел конец. Конечно, Светлана пошла Людмиле навстречу, и девушки помирились. Да и как могло быть иначе, если доброе слово всегда открывает практически любые двери и уж тем более, сердца настоящему близким людям.

## ОТКРОЙТЕ «ДВЕРИ», ЧТОБЫ КОНФЛИКТ РАЗРЕШИТЬ

● Если вы знаете, что действительно виноваты, наберитесь смелости и признайте свою вину.

● Если вы уверены в своей правоте, сделайте акцент на том, о чем вы явно сожалеете: «Мне очень жаль, что мы так долго не разговаривали. Все это время мне так тебя не хватало!»



● Если вы сожалеете о том, что наругали ей во время ссоры: «Ты знаешь, в тот день я очень разозлилась из-за... и была просто не в себе. Я не должна была выплескивать на тебя злость и раздражение. Извини меня за грубость».

● Если вы точно знаете, что своими словами или действиями обидели ее, скажите, что вы переживаете из-за того, что сделали (сказали), и на самом деле не хотели ее обидеть. Например, так: «Я знаю, что была неправа, когда сказала, что твоя дочь совсем не помогает тебе по хозяйству. Я сделала это, когда увидела, как ты устала. Извини».

● Только приняв ответственность за произошедший конфликт на себя, можно его разрешить окончательно.

Смирненно признавая свою вину, вы даете подружке возможность признать свою и вслед за вашими словами раскаяния подумать: «Я тоже не идеал. Но наша дружба страдать не должна».







# КОНСТАНТИН МАКОВСКИЙ: МУЗЫ ДЛЯ БАЛОВНЯ СУДЬБЫ

Константина Егоровича Маковского многие считали настоящим баловнем судьбы. И тому было много оснований. Он легко пришел в искусство, практически с первых своих работ получил признание.

В последующем был очень популярен в самых разных кругах: среди богемы и аристократии, среди денежных воротил и собратьев по художественному цеху. Даже с семейным счастьем у него все, как говорится, ладилось — несмотря на то, что был женат трижды!

Женщин он боготворил и, может, потому имел у них необыкновенный успех. А музы его непременно служили и натурщицами — кстати, портреты их до сих пор считаются одними из лучших работ художника...

## ВОСХОЖДЕНИЕ НА ОЛИМП

Константин Егорович Маковский родился 20 июня 1839 года в семье известного деятеля искусств и художника-любителя Егора Ивановича Маковского, одного из основателей Московского училища живописи, ваяния и зодчества — его в свое время окончил и Константин.

С детства в доме царила атмосфера поклонения искусству, у Маковских часто бывали многие известные музыканты, писатели, художники; друзьями семьи были Карл Брюллов и Василий Тропинин.

В 1858–1863 годах Маковский обучался в Императорской Академии художеств в Санкт-Петербурге. Уже на внутриакадемических выставках он получал очень высокие оценки за мастерство исполнения — таких, например, картин как «Исцеление слепых» и «Агенты Димитрия Самозванца убивают сына Бориса Годунова».

После окончания академии Маковский присоединился к артели художников-передвижников во главе с Иваном Крамским, создавая картины из повседневной жизни, но продолжал выставять свои работы и на академических выставках.

Он много пишет — портреты, глубокие по смыслу жанровые произведения. За картину «Литературное чтение», созданную в 1866 году по сюжету рассказа Тургенева «Бежин луг», художник удостоился Золотой медали с присвоением звания художника I степени, а еще через шесть лет его картина «Любители соловьев» была удостоена I-й премии Общества поощрения художеств, а ее автор — звания академика. Его произведения тех лет — «В приемной у доктора», «Балаганы на Адмиралтейской площади», «Дети, бегущие от грозы» — отличаются оригинальным сюжетом, легким юмором, а главное — колоритными типажми представителей российских сословий того времени.

## «ПРАВО НА ЖИВОПИСНОСТЬ»

Примерно в середине 1870-х годов стиль его значительно изменился, инте-

ресы его сместились от социальных и психологических к художественным проблемам цвета и формы. Он постепенно выработал собственный изысканный и эффектный стиль: красочность картин, внимание к красивому антуражу, погружение человека в стихию красоты, в мир изысканных предметов и утонченных чувств.

Как отметил один из художественных критиков, «на фоне общей этической ориентации русского искусства XIX века он сохранял за живописью право на живописность». Это и стало главной причиной небывалого успеха его творчества.

Параллельно Маковский успешно пробовал себя в портретном жанре. Умение точно подметить и, благодаря совершенной технике, великолепно передать черты внешнего облика человека и его внутреннего мира, а также невероятная скорость работы — порою портрет писался всего один сеанс! — очень быстро превратили художника в самого востребованного портретиста в Петербурге.

В 1880–90-х годах Константин Маковский приобретает известность и как автор роскошных по исполнению, эффектных и занимательных исторических полотен и картин на темы мифологии и литературы: «Боярский свадебный пир в XVII столетии», «Выбор невесты царем», «Пир у боярина Морозова»; за картины «Смерть Ивана Грозного», «Суд Париса» и «Демон и Тамара» на Всемирной выставке 1889 года в Париже художник был удостоен Большой золотой медали.

Естественно, Маковский довольно быстро стал не только одним из самых модных российских художников, но и одним из самых высокооплачиваемых.

## «ЖИЗНЬ — ПОЛНОЙ ГОРСТЬЮ!..»

Будучи уже в преклонном возрасте, Маковский так высказался о себе и своем творчестве: «Я не зарыл своего Богом данного таланта в землю, но и не использовал его в той мере, в какой мог

бы. Я слишком любил жизнь, и это мешало мне всецело отдаться искусству...» Он действительно любил жизнь во всех ее проявлениях: «Жизнь так красива, когда ее берешь полной горстью!..»

Обаятельный, беспечно-веселый, одновременно невероятно трудолюбивый и жадный до радостей жизни, всегда в духе, хорошо одетый, пахнущий одеколоном и дорогим табаком, Маковский и внешне производил приятное впечатление: пышно-худрявая голова, чисто русское открытое лицо с темно-русой бородой. Как говорили в те времена, в обществе бывал он неизменно приятен и словоохотлив!

Жизнь, которую предпочитал художник, была так же роскошна и дорога, как и его картины. Мастер купался в лучах славы, достаточно легко переживал любые неприятности, а еще — боготворил женщин и имел у них успех! Уже в 21 год, еще будучи студентом Академии, он «обзавелся» дочерью Натальей — от некоей девицы по фамилии Лебедева (к чести художника, он никого не забывал и не бросал на произвол судьбы — плод студенческого увлечения) имел от отца содержание, а в 1877 году получил его фамилию).

## ПЬЕСА О ЛЮБВИ: АКТ ПЕРВЫЙ

Женился Маковский в 1866 году на артистке драматической труппы Императорских театров в Санкт-Петербурге Елене Тимофеевне Бурковой, внебрачной дочери графа В.А. Адлерберга. Получившая образование в Швейцарии, умная и обаятельная девушка внесла в рассеянную «богемную» жизнь художника много любви и чуткой общительности. Она не могла считаться красивой, но от внешности ее и от всей «манеры быть» исходила неизъяснимая прелесть.

Это был счастливый брак людей, имеющих общие интересы и духовные запросы, но счастье длилось недолго. Елена была женщиной хрупкой и болезненной, и это не замедлило сказаться. Почти сразу же после рождения в 1871



году умер их сын Владимир. В том же году у Елены обнаружили туберкулез. Врачи говорили, что спасти ее может теплый сухой климат, и Маковский повез жену в Египет. Однако ничто не помогло, и в марте 1873 года художник овдовел...

Он тяжело переживал уход жены, но вся его кипучая натура, энергичский характер, жажда действовать, принимать быстрые решения не позволили ему долго горевать о потерянном рае...

Через год на балу в Морском корпусе Константин Егорович повстречал Юлечку Леткову, приехавшую поступать в консерваторию — природа наделила ее красивым лирическим сопрано. Ей шел всего шестнадцатый год, но казалась она старше умственной зрелостью. Она была очень красива, Маковский влюбился с первого взгляда и не отходил от нее весь вечер...

## ПЬЕСА О ЛЮБВИ: АКТ ВТОРОЙ

События развивались стремительно — не могло быть иначе, когда их «подталкивал» такой неумный, деятельный человек, как влюбленный академик живописи.

По тем временам он был уже человеком зрелым — ему шел 37 год, и для юной Юлии «слегка» староват. Но Константин Егорович был не только энергичен, но и настойчив, он решительно сделал предложение и семейство Летковых сдалось: решено было сыграть свадьбу, как только невесте исполнится шестнадцать.

В январе 1875 года они обвенчались... Супружеская жизнь началась вполне благополучно — супруги хорошо дополняли друг друга, несмотря на немалую разницу лет. Умная, любезная жена успела всех очаровать, она не допускала никаких оплошностей и часто становилась центром оживленной беседы.

Благодаря ее природному обаянию и умению «принимать», в доме Маковских сложилась атмосфера артистического уюта. Супруги часто устраивали вечера с танцами и званые обеды, на которых «отмечались» и золотая молодежь, и скромные любители искусств, отпрыски родовитой знати и артисты оперы, литераторы и купцы-меценаты.

Весной 1875 года супруги поехали в Париж, где Константин Егорович снял мастерскую и квартиру неподалеку от дома четы Виардо. Тургенев, портрет которого Маковский написал ранее, был их частым гостем. В доме Виардо собирались артисты — русские и парижане, часто бывали художники.

Во Франции был написан первый портрет Летковой: необыкновенно яркий, эффектный — и всего за один сеанс! Привлекают на картину прежде всего огромные карие глаза Юлии на классическом овальном лице, обрамленном вьющимися локонами. Портрет привлекает совершенством красок, изображенной натуры и мастерством исполнения.

Современники в один голос восхищались красотой Юлии Павловны, Репин

называл ее «ангелом неизреченной красоты». На протяжении полутора десятилетий супруга была музой художника, образом для портретов, исторических картин и мифологических композиций.

## СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ — СЧАСТЬЕ ТВОРЧЕСТВА

Маковские вернулись из Парижа через год с новорожденной дочкой, а в конце лета случилось горе — девочка умерла от скарлатины. Семнадцатилетняя мать очень тяжело перенесла смерть первенца, но молодость взяла свое, и вскоре она стала опять ожидать прибавления семейства.

15 августа 1877 года родился сын, нареченный Сергеем — будущий художественный критик, эссеист, поэт, редактор и издатель. Сын буквально с пеленок стал натурщиком для отцовских картин: «В мастерской художника» (которую сам Константин Маковский называл «Маленький вор»), «Маленький антиквар», «Сережа».

В 1879 году у Маковских родилась Елена, в 1883 — сын Владимир, которого крестил великий князь Алексей Александрович, брат Александра III. Конечно, уже вскоре младшие тоже начали «работать».

И дети, и жена были постоянными героями картин Маковского в разных ипостасях. Их лица угадываются в персонажах исторических полотен, в жанровых композициях. Надо отметить, что благодаря своей виртуозной технике, отец не утомлял детей многочасовыми сеансами: все появлялось, как по волшебству — стремительно, эффектно, артистично. «Кисть порхала по холсту, краски смешивались словно сами собой, мазки ложились где надо», — вспоминал Сергей о том, как творил отец.

К тому же, мастерская, где позировали дети, была словно пещера чудес из восточных сказок: она вся была увешана персидскими коврами, африканскими ритуальными масками, старинным оружием, клетками с певчими птицами. Из китайских ваз торчали страусовые перья и кисти, диваны украшали многочисленные парчовые подушки, а столы — шкатулки из слоновой кости. Естественно, детей тянуло в кабинет отца, и позирование не было им в тягость.

Семейная идиллия продолжалась пятнадцать лет. И разрушил ее сам художник.

## НЕ УВЛЕКАЮТСЯ, ЛЮБЯ...

Известно, художники — натуры тонкие, пылки, увлекающиеся. Вот и Константин Егорович увлекся...

В 1889 году Константин Маковский ездил на Всемирную выставку в Париж, на которой экспонировалось несколько его картин. Там он познакомился с 20-летней Машей Матавтиной и увлекся ею. Плодом этого увлечения стал родившийся в 1891 году внебрачный сын Константин. После этого Маковский во

всем признался жене.

Юлия Павловна очень его любила, но измены простить не смогла. Так же, как не смог его простить и старший сын Сергей...

В 1892 году Константин Егорович простился с Юлией Павловной и детьми и навсегда ушел из родного дома. Ни супруга, ни дети не остались без его попечения, но они остались без него!

26 мая 1898 года был оформлен официальный развод. А 6 июня того же года Маковский женился на Марии Матавтиной, и суд узаконил их детей. К тому времени родились также дочери Ольга и Марина. После появился на свет и сын Николай. Художник продолжал использовать в качестве моделей и детей от третьего брака, и свою новую жену. Но той яркости образа, той поэтической одухотворенности в ней не было, да и в музы она явно не годилась.

## НЕЖИВОПИСНЫЙ ФИНАЛ

В 1905 году, спустя двенадцать лет, Юлия Павловна вновь встретила с Маковским. Произошло это в Париже, и город любви помирил их.

Бывший баловень судьбы к старости слегка подрастерял удачу и уже не был так упоенно счастлив, как в былые годы. Ностальгировал о прошлом, жаловался на жизнь и... на жену. А потом они расстались. Уже навсегда...

Юлия Павловна Леткова больше не вышла замуж. Она покинула наш бренный мир после юбилейного 95-летия, пережив своего бывшего мужа и свою большую любовь на четыре десятилетия.

Константин Егорович Маковский умер 17 сентября 1915 года в результате несчастного случая: лошади, испугавшись трамвая, перевернули коляску, художник выпал из нее и ударился головой о мостовую.

После смерти художника его вдова Мария Алексеевна Матавтина-Маковская, проведя аукцион и выручив приличные средства, приобрела весной 1916 года имение, в котором намеревалась устроить фамильный склеп и перевести туда прах супруга, похороненного на Никольском кладбище Александро-Невской лавры. Революция помешала этим планам, а могила Маковского впоследствии затерялась...

Мария Алексеевна пережила супруга всего на четыре года, скончалась в 1919-м в возрасте 50 лет. Все дети К.Е. Маковского от второго и третьего браков эмигрировали.

Так, в общем-то, грустно закончилась история земного бытия счастливого баловня судьбы и его муз.

*Подготовил Саша МИРТ по материалам:*

*Советская энциклопедия. Маковский*

*Константин Егорович; В. Берничева.*

*Константин Егорович Маковский.*

*Серия «Великие художники»; Е. Гордон.*

*Константин Маковский.*

*Художественный календарь; и*

*Интернет-сайтов*



Я живу в неприватизированной квартире вместе с сестрой. У нас отдельные лицевые счета. Я исправно плачу за коммунальные услуги по своему лицевому счету, а сестра за коммунальные услуги не платит, и у нее набегал большой долг по оплате жилья. У нас квартира общая, старой планировки, неприватизированная, сестра не работает.

Хотелось бы узнать, какое наказание будет сестре за неуплату (долг) за коммунальные услуги.

Я даже согласна, чтобы нам отключили газ, воду и свет, лишь бы задолженность не росла, как снежный ком. Что надо сделать, чтобы нам приостановили подачу газа — написать заявление? Напишите подробнее, как дело сдвинуть с мертвой точки, не доводя до суда.

Управляющая компания, а также поставщики коммунальных услуг вправе обратиться в суд с заявлением о выдаче судебного приказа на взыскание с Вашей сестры задолженности по внесению платы за содержание и ремонт жилья и коммунальные услуги. Судебный приказ выносится без вызова сторон в судебное заседание, а решение суда высылается должнику по почте. Ему дается десять дней на то, чтобы подать возражения на этот приказ. Если в десятидневный срок с момента получения должником судебного приказа в суд не будут направлены возражения, судебный приказ вступит в законную силу, и взыскатель (в данном случае, управляющая компания и поставщики коммунальных услуг) смогут передать приказ на исполнение судебным приставам. Приставы могут осуществлять удержания из пенсии Вашей сестры, если она получает пенсию.

При наличии непогашенной задолженности за предоставляемые коммунальные услуги их предоставление может быть приостановлено на основании Постановления Правительства РФ «О предоставлении коммунальных услуг собственникам и пользователям помещений в многоквартирных домах и жилых домов» от 06.05.2011 г. № 384. При этом даже при наличии задолженности приостанавливать подачу тепла и холодного водос-

набжения в многоквартирных домах поставщики коммунальных услуг самостоятельно не вправе.

В то же время, учитывая, что Вы вносите оплату надлежащим образом, а Ваша сестра не имеет отдельного подключения к воде, электричеству и газу, то едва ли поставщики коммунальных услуг смогут применить эту крайнюю меру воздействия, так как они не вправе нарушать Ваши права.

Ваша квартира, будучи неприватизированной, является жилым помещением, предоставленным по договору социального найма. Наиболее серьезной мерой ответственности за неуплату коммунальных платежей является возможность выселения из занимаемого жилого помещения, предоставленного на основании договора социального найма, и принудительное переселение в другое жилое помещение, исходя из площади 6 кв. м жилой площади на человека.

Такое выселение может быть осуществлено только на основании решения суда. Решение суда о выселении из занимаемого жилого помещения может быть принято, если коммунальные услуги не оплачиваются более 6 месяцев подряд без уважительных причин. К уважительным причинам относятся потеря работы и наличие заболевания, препятствующего трудоустройству. Теоретически в отношении Вашей сестры может быть принято подобное решение о переселении ее в иное жилое помещение меньшей площади. Однако фактически администрация Вашего населенного пункта не обязана обращаться с иском подобного рода.

Полагаем, что Вы как наниматель жилого помещения можете обратиться к поставщикам коммунальных услуг с заявлением об отключении воды, электричества и газа.

Однако следует понимать, что на Вас лягут расходы по осуществлению этих операций.

Кроме того, в любом случае едва ли Вам удастся добиться отключения тепла, поскольку отопление многоквартирных домов зачастую осуществляется за счет стояков, проходящих через все квартиры. Также с Вашей сестры будут по-прежнему взиматься денежные средства в счет платы за найм, содержание и ремонт жилья.

Я с двумя детьми проживаю в двухкомнатной квартире. На ма-

теринский капитал купила «гостинку». Моя мама проживает в деревне. Я хочу перевезти ее в «гостинку», но она боится, что когда подрастут дети, ее могут выселить. Могу ли я оформить на нее дарственную на «гостинку»? Все юристы говорят по-разному.

Согласно ч. 4 ст. 10 Федерального закона от 29.12.2006 N 256-ФЗ «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей», жилое помещение, приобретенное с использованием средств материнского капитала, подлежит оформлению в общую долевую собственность родителей и детей. Соответственно, приобретенная Вами квартира также должна быть оформлена в собственность на Вас и детей.

Для того чтобы распорядиться собственностью несовершеннолетних детей, необходимо получить предварительное согласие органа опеки и попечительства. Такое согласие может быть получено только при условии, что в собственность несовершеннолетнего поступит имущество, равноценное или лучше того, которое у него имеется на момент обращения в опеку с соответствующим заявлением. Полагая, что в Вашем случае рассчитывать на получение согласия на отчуждение квартиры, находящейся в Вашей собственности и собственности детей, можно лишь в случае, если взамен Вы оформите право собственности детей на ту квартиру, в которой Вы проживаете сейчас.

Представляется, что данные действия не являются оптимальными, поскольку по сути опасения Вашей мамы достаточно беспочвенны. Если Вы являетесь собственницей квартиры гостиничного типа наряду с Вашими детьми, то выселить Вашу маму без Вашего согласия дети не смогут. А если вдруг так случится, что Ваша смерть наступит раньше маминой, она будет наследовать долю в квартире гостиничного типа наряду с Вашими детьми и тем самым сохранит право пользования этой квартирой.

На вопросы отвечали  
независимый советник  
по правовым вопросам,  
член международной  
ассоциации юристов  
Н.И. АЛИМКИН  
и адвокат  
О.Н. АЛИМКИНА



# На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей Завгородний

У меня есть знакомая, которая никогда не ходит к врачам, несмотря на то, что она уже в пожилом возрасте и у нее множество болячек. Говорит: «На всё воля Божья. Господь управит».

Я ей говорю, что так нельзя относиться к своему здоровью, ведь даже священники лечатся у врачей и лежат в больницах.

Кто из нас прав?

**П**осещать врачей и лечиться у них заповедал Иисус Христос. Если человек, болея, умышленно не идет к доктору, то совершает грех. Так как пренебрегает физическим здоровьем, которое преподает человеку Бог.

При крещении ребенку, крестной матерью которого я недавно стала, дали другое имя. Каким именем мне называть крестника в быту?

**О**бычно в жизни человека называют тем именем, которым его регистрируют в свидетельстве о рождении.

Глава Русской Православной Церкви — Патриарх всея России. Выше него никого в православной церкви нет. А есть ли у самого Патриарха духовный отец? Кто это?

**А**а, есть. Это — старейший священнослужитель Русской Православной Церкви — схиархимандрит Илий (Ноздрин).

Родился он в 1932 году в селе Становой Колодезь Орловского р-на Орловской области в благочестивой крестьянской семье. При крещении был наречен в честь Алексия, человека Божиего. Его отец скончался в госпитале после боевого ранения в 1942 году, и мать вырастила четверых детей одна.

В 1949 году Алексей закончил среднюю школу в родном селе. Служил в армии. С 1955 по 1958 год обучался в машиностроительном техникуме в Серпухове.

По окончании учебы по распределению направлен в город Камышин Волгоградской области. Там он принял решение посвятить жизнь

служению Церкви и поступил в духовную семинарию города Саратова.

После закрытия Саратовской семинарии в 1961 году продолжил образование сначала в Ленинградской духовной семинарии, затем в академии. Во время обучения митрополитом Никодимом (Ротовым) пострижен в монашество с именем Илиан в честь одного из сорока мучеников Севастийских. Тем же Преосвященным был рукоположен во иеродиакона и иеромонаха.

В годы пребывания в Ленинградской епархии трудился на различных приходах.

В 1966 году поступил в Псково-Печерский монастырь, где нес послушания в течение десяти лет.

Решением Священного Синода от 3 марта 1976 г. иеромонах Илиан вместе с четырьмя другими монахами был направлен нести иноческое послушание в русскую Афонскую Свято-Пантелеимонову обитель, где вместе с другими насельниками сумел сохранить в ней монашескую жизнь, поддержать связь обители с русским Православием и предотвратить закрытие монастыря. Нес послушание в скиту, скрытом в горном ущелье. Ему было также доверено духовничество в Пантелеимоновой обители.

В конце 1980-х годов направлен в качестве духовни-

ка в восстанавливающуюся после 65-летнего запустения Оптину пустынь. Здесь принял постриг в великую схиму с именем Илий в честь другого Севастийского мученика. В течение 20 лет схиигумен Илий возрождал старческое служение, которым всегда славился монастырь.

В 2009 году поселился на Патриаршем подворье Троице-Сергиевой лавры в подмосковном поселке Переделкино.

На Пасху 4 апреля 2010 г. возведен в сан схиархимандрита.

Мы все знаем, что аборт — грех. Но почему в этом случае грешницей считается только женщина? А если на аборте настоял мужчина, на него этот грех — по сути детоубийства — не распространяется?

**Н**онечно, распространяется. В совершении аборта вина одинаково лежит как на мужчине, так и на женщине. И частично на родственниках, потому что они не отговорили женщину от этого.

Некоторым не нравятся имена, полученные ими при рождении. Они представляются людям под другими именами, теми, которые им нравятся. А иногда даже их официально меняют при смене паспорта. То же касается и фамилий. У меня даже есть такие знакомые.

Как к этому относится церковь?



**Н**онечно, церковь относится к таким поступкам отрицательно и пытается всячески противостоять им. Священники беседуют с такими людьми, отговаривают от перемены имен. Но если все-таки такое произошло, то в храмах при молитвах, поминовениях и совершении таинств надо называть себя тем именем, которое было дано при крещении.

Мой отец говорил, что дни именин Егора и Георгия с полным правом может считать своими именинами и Юрий. Так ли это?

**А**а, это так. В святцах имеется только великомученик Георгий Победоносец. Именно в честь него крестят и Егоров, и Георгиев, и Юриев.

## Православный календарь на апрель (новый и старый стиль)

- 6 / 24 — Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы
- 7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы
- 8 / 26 — Лазарева суббота. Воскрешение праведного Лазаря. Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор Архангела Гавриила
- 9 / 27 — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
- 13 / 31 — Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери
- 14 / 1 апреля — Великий Пятък. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа
- 15 / 2 — Великая Суббота
- 16 / 3 — СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА
- 23 / 10 — Антипасха. Апостола Фомы
- 25 / 12 — Радоница. Поминовение усопших.





## ТОНИ БРЭКСТОН

**П**оклонницы певицы с неподражаемым контральто не смогли бы наслаждаться ее талантом, если бы однажды не закончился бензин в ее машине. На самом деле Тони вовсе не мечтала о головокружительной музыкальной карьере. Все, что она хотела — получить диплом учительницы и работать в школе. Но судьба распорядилась иначе. В тот счастливый день, когда она приехала на заправку, там была большая очередь. Девушка сидела в машине с открытым окошком и напевала песенки, не обращая внимания на окружающих. Как же ей повезло, что следующим в очереди был музыкальный агент крупной звукозаписывающей фирмы. Чудный голос Тони привлек его внимание, и он пригласил ее на прослушивание. Через некоторое время профессия учителя была забыта, а слушатели получили еще одну прекрасную певицу.



## ЭВАНДЖЕЛИН ЛИЛЛИ

**З**везда сериала «Остаться в живых» долгое время работала стюардессой в канадской авиакомпании, а в свободное время подрабатывала официанткой. ей

# СЛУЧАЙНЫЙ ПУТЬ К СЛАВЕ

Оказывается, далеко не все звезды мечтали ими стать. Многим из них просто повезло — оказаться в нужном месте в нужное время. Возможно, если бы не счастливый случай, мы бы так никогда о них и не узнали...

нравилась ее работа, она не собиралась что-то менять в своей жизни, и уж тем более не планировала связывать ее с телевидением. Но однажды вечером она возвращалась домой с работы и остановилась у светофора. Рядом с ней оказался молодой человек, который внимательно посмотрел на нее, а потом вдруг предложил попробовать себя в модельном бизнесе. Незнакомец оказался рекрутером известного модельного агентства. Эванджелине пообещала подумать, и через пару дней перезвонила ему. Так она стала моделью, а съемки в рекламе привели ее к главной роли в сериале, впоследствии ставшим суперпопулярным.



## ПАМЕЛА АНДЕРСОН

**М**ало кто помнит, что одна из самых знаменитых «Спасателей Малибу» начинала свою карьеру как фитнес-инструктор в одном из клубов Ванкувера. Однажды одним из ее клиентов оказался рекламный агент фирмы по

производству пива. Он-то и предложил юной красотке сняться в рекламном ролике их продукции. Настоящая минута славы наступила для Памелы, когда она пришла на матч Канадской футбольной лиги в облегающей футболке с логотипом компании. В момент одной из пауз в игре оператор вывел на большой экран изображение Памелы, что вызвало восторг у публики, и в один миг она стала знаменитой. Вскоре последовали многочисленные предложения фотосессий для мужских журналов, и, наконец, звездная роль в сериале.



## ДЖОННИ ДЕПП

**Д**жонни совсем не думал о том, что когда-то станет знаменитым актером. Он очень хотел стать рок-звездой. С детства мальчик был «болен» музыкой, и с утра до вечера играл на гитаре. Как и полагается, в подростковом возрасте он организовал музыкальную группу и с упоением наслаждался



соответствующей субкультурой. Именно музыка спасла пятнадцатилетнего Джонни от алкоголя и наркотиков, но не принесла желаемой славы. В двадцать лет Джонни женился на Лори Энн Эллисон, работавшей гримершей на киностудии. И рождению знаменитого актера мы обязаны именно ей. Супруга познакомилась с Джонни с Николасом Кейджем, который смог рассмотреть в нем актерский талант и призвание к сцене. Вскоре Кейдж уговорил Деппа попробовать себя в одной из ролей культового фильма «Кошмар на улице Вязов». Конечно же, Депп сыграл ее так, что к нему больше нельзя было остаться равнодушным, и заманчивые предложения посыпались, как из рога изобилия. В это время очередная группа Деппа распалась, и он занялся актерством всерьез.



## МЭРИЛИН МОНРО

**Д**о того, как стать знаменитой блондинкой, привлекательная брюнетка по имени Норма Джин Бейкер Мортенсон работала на военном заводе, где проверяла парашюты и распыляла вещество, делающее самолеты огнеупорными. Да, это занятие трудно назвать творческим, однако именно на рабочем месте ее однажды и увидел фотограф одной из газет, который искал удачные кадры для репортажа, целью которого было повысить боевой дух войск — ведь все это происходило во время Второй мировой войны. В итоге фотография обворожительной труженицы украсила первую страницу издания. Фотограф тогда шел к будущей звезде, что с такими данными она сможет покорить весь мир. Именно это вскоре и произошло. Девушка решила пойти на курсы актерского мастерства, покрасила волосы, сменила прическу и стала знаменитой Мэрилин Монро, перед которой не смог устоять даже американский президент.



## И еще несколько счастливиц...

**О**днажды начинающий музыкант **УИЛЛ СМИТ** ехал на машине и заблудился в незнакомом квартале. Остановившись на перекрестке, он вышел из машины и спросил дорогу у первого попавшегося прохожего. Хорошо остановился! Прохожим оказался вице-президент кинокомпании «Уорнер Бразерс».

**О**диннадцатилетняя **НАТАЛИ ПОРТМАН** занималась танцами. После танцевального класса она сидела в пиццерии и обедала. Там ее и заметил агент модельного агентства, предложивший Натали сняться в фотосессии.

**К****ЛИНТ ИСТВУД** чудом выжил в ужасной авиакатастрофе и был приглашен на новостную передачу, где его и заметили рекламные агенты, предложив стать лицом одной из парфюмерных компаний.

**Д****ЖЕЙСОН СТЭЙТЕМ** торговал украшениями и парфюмерией в магазинчике на одной из улиц Лондона, когда агент предложил ему сняться в рекламе известного бренда.

**С****ТИВЕН СИГАЛ** долгое время работал тренером по айкидо — до тех пор, пока один из его учеников, оказавшийся агентом, не предложил ему попробовать себя на съемочной площадке.

**О**днажды сосед **ЕВЫ МЕНДЕС**, фотограф по профессии, попросил симпатичную соседку помочь ему сделать портфолио и устроил фотосессию. Ева согласилась, и вскоре ее снимки попали в модельное агентство.

**О**фициант **КРИС ПРАТТ** обслуживал посетителя во время очередной смены в закусочной. Клиентом оказался киноагент, протянувший ему вместе с чайными визитку с приглашением прийти на кинопробы.

**П**лотник **ХАРРИСОН ФОРД** менял двери в киностудии, когда его заметил кинорежиссер Джордж Лукас и предложил сняться в фильме «Американское граффити».

**Э****ШТОН КАТЧЕР** просто сидел в баре, когда к нему подошел незнакомец и предложил поучаствовать в модельном конкурсе. Эштон не стал отказываться и правильно сделал: победа в конкурсе открыла перед ним волшебную дверь в шоу-бизнес.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО



# ЭКСПЕРТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ДУШ: КИРА ПРОШУТИНСКАЯ И ОКСАНА ПУШКИНА

Сегодня почти на всех многочисленных телеканалах присутствуют ток-шоу, герои которых — известные люди страны: политики, актеры, режиссеры, спортсмены — в меру откровенно отвечают на разнообразные вопросы ведущих. Но непревзойденными экспертами, умеющими телеинтервью перевести в разряд исповеди, являются истинные профессионалы этого жанра Кира Прошутинская и Оксана Пушкина. И, скорее всего, своими талантами они обязаны замысловатостям своих судеб.



**КИРА  
ПРОШУТИНСКАЯ:**  
**«Я НЕ ИГРАЮ В ПОДДАВКИ!»**

Рыжая девочка Кира родилась в Москве осенью 1945 года в семье инженера Прошутинского. Росла умным, но болезненным ребенком — на грани туберкулеза. Выхаживала Кирочку бабушка, незаметный сотрудник домоуправления, а в прошлом — вернувшаяся в 1918 году на родину из Франции дворянка — «из бывших», как их называли тогда, на заре советской власти, и что они до смерти скрывали даже от детей и внуков. Бабушка в совершенстве знала французский — в молодости даже занималась литературными переводами, но внучку языку не учила, чтобы ни у кого не было лишних вопросов, ведь даже маленькая Кира помнила, как дедушка однажды вышел из дома и больше его не было, а родители сказали, что он умер. Зато бабушка для внучки выучила английский — чтобы помогать со школьными домашними заданиями, и немецкий, чтобы переводить письма советским пионерам от пионеров-гетмановцев из братской ГДР.

В жизни маленькой Кирочки тоже была драма — во дворе ее немилосердно дергали за яркие рыжие косички и зло дразнили: она тяжело переживала свою «рыжую ущербность», а мама, успокаивая дочку, говорила: «Ведь и Ленин был рыжим, просто он красился». Прямо перед тем, как Кира пошла в школу, семья переехала на Крестьянскую Заставу, и в ее классе оказался рыжий мальчик Сла-

ва Фишка, будущий ученый-физик, а позже в школу пришла рыжая девочка Алла Пугачева, «в эпоху которой жил мелкий политический деятель Л.И. Брежнев». Втроем уже было можно противостоять рыжефобам. В старших классах обе участвовали в школьной художественной самодеятельности: Прошутинская танцевала, а Пугачева ей аккомпанировала. В те годы Алла говорила Кире: «Мы из числа избранных. Мы не отсюда, не земляне, нас прислали оттуда». Тем не менее, эта «избранность» не мешала будущей звезде сцены пытаться отбивать у будущей звезды телеэкрана мальчика — первую любовь Киры, с которым она впервые поцеловалась. Но на тот момент Прошутинская была круче: она успешно занималась фигурным катанием, музыкой и хореографией, а в 15 лет ее приняли в молодежную студию народного драматического театра при ДК ЗИЛа, занята она была в основном в массовке, но зато преподавала там хореографию, и ее учеником был Леня Якубович. Мечтала стать актрисой, но, окончив школу с золотой медалью, решила поступать на журфак МГУ. Была принята и в университетский студенческий театр, где режиссерами в то время были Марк Захаров и Петр Фоменко. Последний даже звал Прошутинскую в свою молодежную студию на Таганке, но тут мама сказала Кире решительное «нет», за что дочь впоследствии была ей очень благодарна. Ведь актрисой Кира могла бы быть и посредственной, а вот журналисткой стала высокочеловеческой.

В 1967-м, сразу после окончания университета, ее принимают в Молодежную редакцию Центрального телевидения корреспондентом, а через 4 года она становится заместителем главного редактора. Принимает участие в создании лучших передач того времени: «От всей души», «А ну-ка, девушки!», является создателем передач: «12-й этаж», «Взгляд», «Пресс-клуб», «Мы», «В поисках утраченного». В 1988-м вместе с мужем Анатолием Малкиным создает первую в стране независимую

телевизионную компанию «Авторское телевидение», которая готовит передачи для разных телеканалов — и это целый букет самых рейтинговых передач отечественного ТВ, причем, все они придуманы Прошутинской и Малкиным, а не заимствованы с запада. Стоит вспомнить самые-самые: «Оба-На», «Мужчина и женщина», «Дежурный по стране», «Ночной полет», «Старая квартира», «Пойми меня», «Времечко», «Акуна Матата», «Эх, Семеновна!», «Мы», «Человек в маске», «Народ хочет знать», «Жена. История любви» — всего 132 проекта! Союз Прошутинская-Малкин, наверное, самый продуктивный на российском ТВ.

А создан он был более 30 лет назад: когда встретились два фонтанирующие идеями телевизионщика. Оба не очень счастливые в предыдущих браках, но осчастливившие друг друга в последующем. У Анатолия от первой жены было две дочери, у Киры — сын от первого мужа. Кстати, Малкин у нее — третий муж. Первый брак был ранний, недолгий, студенческий, но он дал ей самую большую радость в жизни — сына Андрея. Второй — продолжительный, с замечательным человеком, дипломатом, воспитавшим ее сына, для которого он и сейчас остается «батей». А третий — всколыхнувшая творческие силы большая любовь — Анатолий Малкин. В то время он был безработным интеллектуалом, и Кира ушла к нему: оставила сверхобеспеченную жизнь и не пожалела ни разу. Венцом их отношений стала независимая телекомпания, ставшая не только очень продуктивной, но и прибыльной.

Ее самый известный проект нашего времени — еженедельная программа «Жена. История любви». Она была создана в 2012 году и до сих пор имеет высокий рейтинг. Цель передачи — рассказать зрителю, какая женщина живет рядом со знаменитым мужчиной. Это полуторачасовое интервью настолько поражает откровенностью собеседника, что кажется, все героини передач Прошутинской — ее закадычные подруги. Сама же она так оценивает свою работу: «Я не играю в поддавки. Здесь действительно откровенный разговор. Не только задаю вопросы, чтобы узнать что-то о героинях, но и ищу подтверждение или опровержение каким-то своим мыслям, понятиям, сомнениям. Наверное, они это тоже чувствуют. Понимают, что это не формально, что они мне действительно интересны. После каких-то вопросов женщины, не пытаясь выкрутиться, прямо говорят, что не хотят отвечать. И я им благо-





дарна, потому что это — тоже знак доверия. Для меня общение с ними — психотерапия».

О том, что брак Прошутинской и Малкина длиною в 30 лет распался, разные издания говорят по-разному: одни пишут, что Малкин на склоне лет нашел молодую пассию, другие — что Кира связала свою жизнь с сорокалетним священником. В одном из интервью на вопрос «Чего вы боитесь?» она ответила, что не хочет стареть, а о том, готова ли она сама откровенно ответить на такие вопросы, какие звучат в ее программе, сказала, что у нее нет желания рассказывать про себя: «Возможно, я не встретила достойного собеседника».



## ОКСАНА ПУШКИНА:

### «Я САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ»

Детство и юность Оксаны прошло в Петрозаводске, где она родилась в 1963 году. Ее мама — спецкор программы «Время», папа — тренер сборной республики по легкой атлетике, а единственная дочка занята на все сто: в 14 лет она уже кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике и подает большие надежды как пианистка. Но чем старше девочка становится, тем у ее родителей появляется больше проблем: то на учет в детскую комнату милиции поставят за то, что они с «дружками» ларец пытались ограбить, то в КПЗ забрали за то, что на родительской машине по городу подружек катала. Вот как она сама вспоминает детство: «Мама и папа воспитывали меня домостроевскими методами и били по полной программе: скакалкой, гимнастическими булавами — по всем частям тела, кроме головы. А еще у нас был ста двадцатикилограммовый королевский дог: он не разбирался, за что бьют, а сразу начинал меня жрать... Шрамы на руках у меня остались до сих пор. Родители глядели, как меня жрет Султан, и кричали: «Вот, даже собака понимает, кто у нас растет!»

После окончания школы Оксана поступила на журфак Ленинградского университета, и тут узнала, что родители развелись, причем, в последние годы жили семьей только из-за трудновоспитуемой дочери, а как только она уехала,

оказалось, что они — чужие люди. Когда же Оксана узнала, что у отца в другой семье родился сын, почувствовала себя не просто брошенной, а выброшенной из счастливой жизни. Даже деньги отец перестал присылать. Пришлось юной студентке устроиться уборщицей на молочную кухню: в 6 часов утра мыла рефрижераторы, потом бежала к восьми на занятия, учиться было интересно, а еще интереснее тусоваться вечерами на дискотеках в гостиницах: вот такой ежедневный жизненный круг. Но однажды Оксане довелось посмотреть трехчасовой документальный фильм «Дети раздоров», в котором режиссер Владислав Коновалов рассказывал о детях, ставших брошенными при живых родителях. Всю ночь девушка плакала над своей судьбой и писала письмо режиссеру. Через месяц получила приглашение на студию: 10 часов длилась их беседа! — оба рассказали друг другу то, что было глубоко внутри, и режиссер, удивленный своей же исповедью перед юной студенткой, предложил Оксане работать вместе.

Именно Коновалова считает Пушкина своим главным учителем в профессии.

Сначала это были исключительно деловые отношения: он — мэтр, на 18 лет старше, но... статен, красив, голубоглаз, обаятелен, и, конечно, она влюбилась, несмотря на то, что он был женат.

Свадьба была шикарная, а затем — новые проекты и много работы. Через три года после замужества Оксана рождает мужу долгожданного сына, их финансовые дела идут замечательно: Коновалов вместе с американскими партнерами покупает частный питерский «шестой» телеканал, и молодая мать позволяет себе три года декретного отпуска. Но идиллия резко заканчивается: однажды на приеме у косметолога Оксана случайно узнает, что у Коновалова есть любовница и она ему тоже недавно родила сына. Первым желанием было собрать чемодан и уехать с ребенком от неверного мужа. Но бабушка Оксаны, с которой она поделилась своим горем, посоветовала «не рубить с плеча», а принять решение вместе с мужем. Владислав предложил не разводиться, а поехать Оксане в Америку на стажировку, которая растянулась на 4 года. Именно там и сформировалась будущая телезвезда Оксана Пушкина как профессиональный менеджер своей передачи «Женские истории», да и идея самой передачи была некоторым образом заимствована там же.

Вернувшись на родину, Оксана оформила развод с успешным подразгориться Коноваловым и предложила телекомпания «ВИД» авторскую программу «Женские истории Оксаны Пушкиной». Два года она была одной из самых рейтинговых на ОРТ, но в 1999-м из-за разногласий с руководством ей пришлось уйти

на другой канал. На НТВ с удовольствием приняли так любимую зрителями программу, изменив название, но оставив суть. Теперь она называлась «Женский взгляд Оксаны Пушкиной». Правда, на ОРТ не захотели расстаться с передачей, собирающей у экранов миллионы, и сделали «ход конем»: нашли ведущую, внешне очень похожую на Оксану, более того, по фамилии она — тоже Пушкина, правда, по имени — Татьяна.

Ею оказалась бывшая жена Александра Любимова. Передачу слегка переименовали в «Женские истории Татьяны Пушкиной» и, несмотря на недоумение зрителей, поставили в эфир. Константин Эрнст тогда назвал это «креативной защитой канала», а Оксана Пушкина — «интеллектуальным рэкетом». Судиться с «ВИДОМ» она не стала, но судьба ей готовила другое судебное разбирательство — с косметологом. Омолаживающие уколы тогда как раз входили в моду, близкой подруге Оксаны — Ирине Родниной — провели эту процедуру удачно, и Пушкина тоже решила «лечь под шприц». Ее почему-то не насторожило, что процедура проводится на дому. Эффект был ужасным: лицо Пушкиной вздулось, кожа как будто покрылась шрамами. Оксана без стеснения рассказала с телеэкрана всей стране о том, какими могут быть последствия любого вмешательства, если врач недостаточно профессионален или, что еще страшнее, недостаточно честен. Речь шла о том, что ей был введен препарат-подделка. Но и с этой бедой справилась не сдающаяся на волю случая, умеющая постоять за себя и за других, мужественная Оксана Пушкина. Она снова работает: в первом проекте у нее было более тысячи запомнившихся зрителям героев, не менее интересными стали и новые передачи: «Я подаю на развод», «Зеркало для героя».



В соцсетях она знакомится с банковским служащим Алексеем Широких, который в переписке жалуется, что семья его разваливается, и настойчиво предлагает Оксане встретиться. В 2012 году состоялась ее вторая свадьба... а в 2015-м — снова развод. Особого разочарования не было, потому что, как говорит Пушкина: «Я сама себе психолог и режиссер собственной жизни».

Сегодня Оксана Викторовна — депутат Государственной Думы, заместитель председателя думского комитета по вопросам семьи, женщин и детей — выглядит на 10 лет моложе своих лет, пробегает 20 километров в день и много работает. А сама жизнь помогла ей стать экспертом человеческих душ.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



**В**сю неделю Толик у себя в комнате пахло жареного поросенка и заканчивая ароматом спирта, настоящего на сорочке травах.

— Я готов! — Толик пригладил ладошкой упрямый хохолок на голове и отошел от зеркала.

Люся вязала в кресле.

— Мы никуда не пойдем, — не поднимая головы, сухо и твердо сказала она. — Я поссорилась с Наташкой.

Толик медленно опустил-ся на стул.

— Как это поссорилась?! — его голос трагически дрогнул.

— Очень просто — на всю жизнь.

Домашние субботние вечеринки у Петровых продолжались весь октябрь. Годовщину свадьбы сменяла целая серия дней рождений. Теща Петровых, перегруженная сумками, с регулярным постоянством курсировала между городом и деревней.

— А может, ничего, а?.. — Толик умоляюще смотрел на жену. — Пошли!

Люся подняла глаза. У Толика было жалкое, растерянное лицо.

— Нет, — коротко и холодно бросила Люся.

Целую минуту Толик тупо рассматривал телевизор в углу.

— Мне в гараж нужно, — наконец с трудом выдавил он. — Я, в общем... Я пойду.

Стараясь не смотреть на жену, Толик вышел из комнаты.

Люся вдруг поняла, что сейчас заплачет.

«Сбежал, подлец! — мысль была жгучей, как крапива. — К Петровым ушел, иуда!..»

Люся бросила вязание и закрыла лицо руками.

Сначала она не обратила внимания на звонок. Потом ползла в прихожую.

За дверью, держа перед собой поднос, прикрытый сверху большой салфет-

кой, стояла улыбающаяся Наташка.

— А я к тебе! — Наташка весело подмигнула. — Пустишь в гости?

Люся растерянно улыбнулась в ответ и посторожилась.

— Ну их, этих мужиков, — болтала Наташка. В комнате она сразу же принялась накрывать на стол. — Я по тебе соскучилась. Люсечка, милая, прости меня, пожалуйста, а? Иногда я такое ляпну, что потом сама удивляюсь.

Люся радостно кивнула.

— Я тоже погорячилась...

— она робко улыбнулась.

— Правда?

сидит, как гриб под дождем. У нас уже вечеринка закончилась, а Толик домой идти боится.

Люся выглянула на улицу из-за плеча подруги.

Толик сидел на лавочке возле подъезда, подняв воротник легкого плаща. Он сильно горбился и немного кренился на бок.

— Правильно делает, что боится, — твердо сказала Люся. — Предатель!

— Ты знаешь, так нельзя, — Наташка мягко улыбнулась. — В конце концов, можно понять и простить любого человека.

— Даже этого иуду?!

— Иуду?.. — Наташка по-

— Хорошо, давай во всем разберемся. Скажи, Толик виноват в нашей ссоре?

— Нет, — Люся пожала плечами. — Но какая разница?

— Не спеши!.. Итак, Толик узнал о нашей ссоре только перед уходом. А когда он уходил, ты знала, что он пойдет к нам?

— Да.

— Ты пыталась удержать его?

— Нет. Он же взрослый человек!

— Взрослый?.. — Наташка снисходительно улыбнулась. — Отлично! Теперь давай поставим самих себя на место твоего мужа...

Люся поморщилась и снова выглянула в окно. С высоты третьего этажа фигура на лавочке под дождем казалась маленькой и жалкой.

«Толик фуражку не надел, — подумала Люся. — Простудится еще...»

— Значит, обвинение не возражает? — разгоряченное лицо Наташки светилось от азарта. — Итак, во-первых, я абсолютно уверена в том, что Толик очень ждал этой субботы. Очень ждал, понимаешь?..

— Все равно, он иуда, — перебила Люся. — Продав жену за кусок поросенка и стакан водки.

— ...Во-вторых, когда продают, то уже не надеются получить проданное назад, — тут же парировала Наташка. — Поступок Толика был похож на поступок ребенка. Маленький мальчик вдруг узнал, что ему нельзя идти во двор, чтобы поиграть с другими детьми. Но он так ждал этого дня!.. Прости меня, Люся, ему было очень больно.

— А мне разве не было?! — возмутилась Люся.

— Тогда почему ты не предупредила его заранее о нашей ссоре? — Наташка внимательно смотрела на подругу. Этот взгляд вдруг показался Люсе пронизывающим. — Хочешь, я скажу почему? Ты упивалась своей обидой на меня и тебе была интересна только эта обида. А еще тебя раздражала радость Толика по-



— Правда. Только дура все-таки я, а не ты.

Люсе вдруг захотелось засмеяться от облегчения.

— Пить будем только чай, — Наташка потерла ладошки. — Я же знаю, ты терпеть не можешь ни вино, ни водку. Но тосты говорить будем, и первый — за тебя!..

Время летело незаметно. Болтовня была веселой, и часто перескакивала с одной темы на другую.

Наташка достала сигареты. Взглянув на закрытую форточку, она встала, подошла к окну, но, протянув руку к шторе, вдруг замерла.

— Посмотри, вон Толик

качала головой. — Может быть, я и не очень хороший адвокат, Люся, но твоего Толика смогла бы оправдать даже перед инквизицией.

Холод пробирал до костей и тепло держалось только в желудке.

«В гараж пойти ночевать, что ли? — Толик нашарил в кармане пачку сигарет и спички. — Околеешь тут совсем...»

Он оглянулся и с тоской посмотрел на окна своей квартиры. На мгновение ему показалось, что за шторой мелькнула чья-то тень.

Лицо Наташки было строгим, как у судьи.



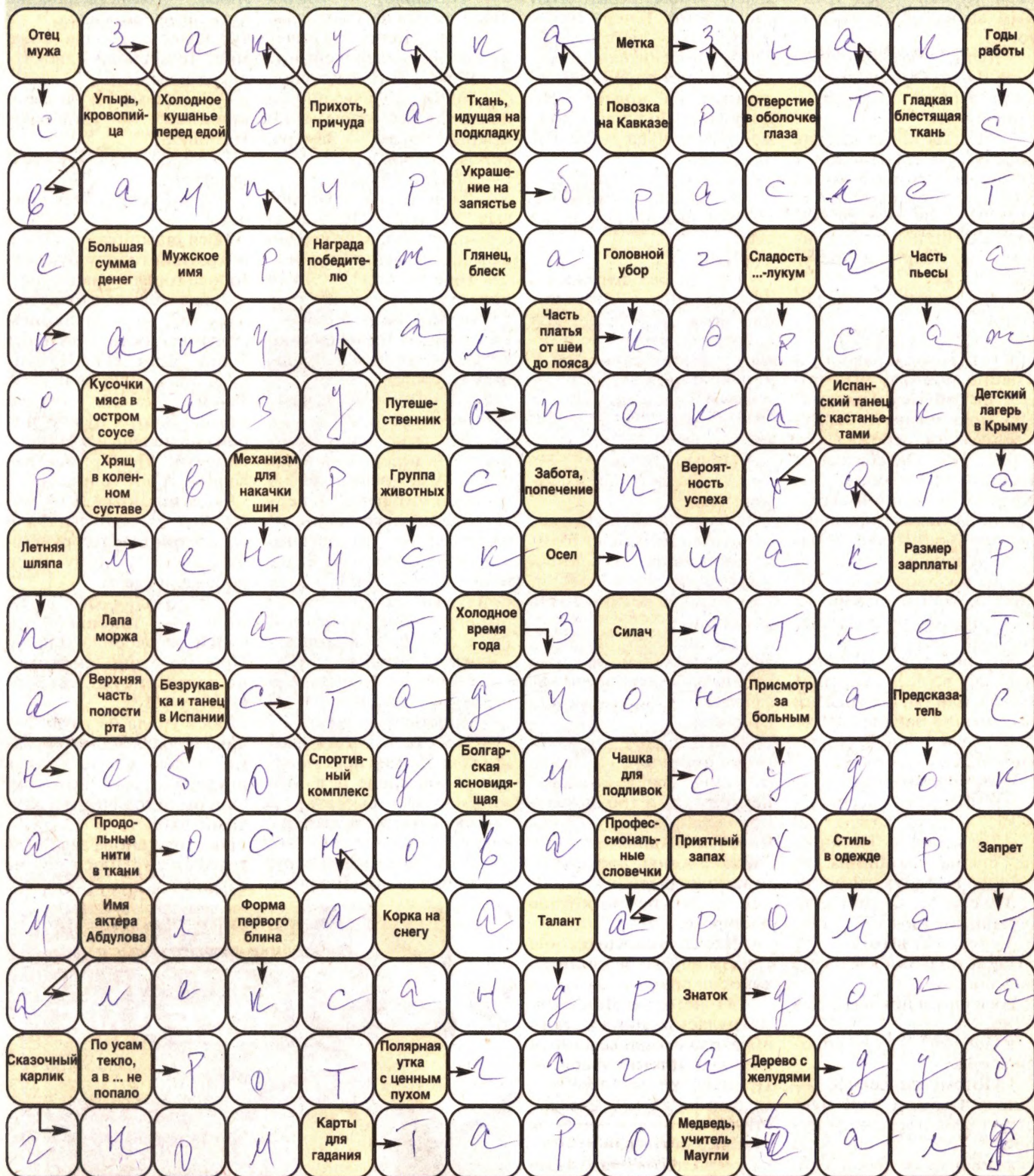




## СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3



Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: помолвка, народ, темперамент, этика, алмаз, карат, союз, иваси, гром, суп, тембр, пара, лира, обрат, амулет, роса, жест, казак, мозг, колье, веер, Твен, сокол, зомби, Нике, ухо, слой, томат.

По вертикали: джакузи, бант, обед, салями, отказ, блат, идеал, грим, метис, мир, руно, папка, опал, звено, зима, Евгений, море, какао, корсет, лампас, бра, рис, роза, кум, канва, ураса, доха, топ, такт, лот.



**Скидка 8%** – на второй товар!  
**Скидка 23%** – на третий и последующие товары!

## Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

**СКИДКИ**

1870 руб. **1490 руб.**



## Шланг «Икс Хоз» с насадкой

7,5 м **1590 руб. 1270 руб.**  
 15 м **2190 руб. 1470 руб.**  
 22,5 м **2590 руб. 1980 руб.**

**ОРИГИНАЛ**



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.

## Инкубатор с автоповоротом (выживаемость 92%)

|          | (220/12 В)                 | (220/12 В) ЦТ |
|----------|----------------------------|---------------|
| 36 яиц   | <b>4310 руб. 5230 руб.</b> |               |
| 63 яйца  | <b>4480 руб. 5550 руб.</b> |               |
| 104 яйца | <b>5480 руб. 6500 руб.</b> |               |



ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Спрашивайте инкубаторы с гигрометром и овоскоп.

## Складной парник-теплица

|                 | высота 0,7 м               | высота 1,2 м |
|-----------------|----------------------------|--------------|
| 1,2 (Ш)×4 (Д) м | <b>1690 руб. 1940 руб.</b> |              |
| 1,2 (Ш)×6 (Д) м | <b>1990 руб. 2290 руб.</b> |              |



• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.

## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.



## Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.



## Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**  
 2,6 кВт (на 60 м³) **3380 руб.**  
 инфракрасная



Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

## Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5190 руб.**  
 Пистолет (Пластик) 180 мм. США **3490 руб.**  
 Винтовка (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.

**Предложение действительно до 31 марта 2017 г.** \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются.

## Мощная электро-ножеточка

Специальные направляющие всего за 10 секунд заточат нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием, ножницы, отвертки. Мощная – работает от электричества!

**1390 руб.**



## Пельменница-лапшерезка

пельменница **2490 руб.**  
 лапшерезка **2490 руб.**  
 пельменница-лапшерезка **3290 руб.**



• Раскатывает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

## Электродуховка

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирошки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

**2720 руб.**



## Самогонный аппарат

«Эконом». Охлаждение водопроводное **6590 руб.**  
 «Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода **6990 руб.**  
 «Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник **7290 руб.**



Полная комплектация – термометр, холодильник, клапан контроля давления, емкость – 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.

## Курс «Бросай курить»

Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Пр-во: Россия.

**1890 руб.**



## Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб.**  
 Электропростынь **2290 руб.**



• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

## Лодки

1-местная (193×103 см) **3990 руб.**  
 2-местная (236×114 см) **5650 руб.**  
 3-местная (295×137 см) **6590 руб.**



Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



## Отпугиватель грызунов «Электрокот»

«Классик» (до 200 м²) **1590 руб.**  
 «Турбо» (до 400 м²) **1790 руб.**



Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.

## Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

**980 руб.**



## Пояс для похудения «Сауна Бельт»

**1750 руб. 990 руб.**

**ЦЕНЫ ПОКЛАМ 50%**



С ним вы: • теряете жир, а талия уменьшается; • добьетесь гладкой и эластичной кожи; • выводите шлаки и токсины. Пр-во: КНР.

## Утягивающие шорты (бежевые)

без бретелек **1560 руб. 790 руб.**  
 с бретельками **1670 руб. 890 руб.**

• Сделают стройнее на 1-3 размера; • моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья; • приподнимают ягодичцы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL=89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см.



## Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



## Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (комплект 3 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодичцы; • без застёжек, швов и молний. Размеры 42-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. Пр-во: КНР.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) – 990 руб.

## Моделирующий бюстгалтер «АхБра»

• Поддержка груди с максимальной поддержкой; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 2 цвета: белый, черный. Состав: нейлон – 96%, лайкра – 4%. Пр-во: КНР.



## Чудо-конструктор «Банчемс»

|         | от 1 шт.                   | от 2 шт. |
|---------|----------------------------|----------|
| 400 шт. | <b>990 руб. 790 руб.</b>   |          |
| 600 шт. | <b>1390 руб. 1190 руб.</b> |          |
| 800 шт. | <b>1770 руб. 1570 руб.</b> |          |



• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызывают у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.

## Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб.**  
 «Хомяк» **990 руб.**



• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

**МИР КОМФОРТА**  
 www.mir-c.ru

Доставка по России и Казахстану  
 Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Если товар Вам не подойдет, мы вернем Вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

**Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!** (с 7:00 до 21:00)

**8-800-550-0402**  
**8 (8332) 54-10-10; 54-12-00**

ОГРН 115430001057 ООО «МК-Групп», г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама





## Дамы, посмеемся!

☺ ☺ ☺

У меня жена — мудрая женщина! Даже если мы с ней поругались и не разговариваем, меня всегда ждет дома после работы вкусный ужин: борщ, пельмени, компот. Правда, все в одной тарелке...

☺ ☺ ☺

В очередной раз пришел домой после крупного корпоратива нашей фирмы. Пол с огромной радостью бросился мне на грудь...

☺ ☺ ☺

Восхищаюсь подругой!.. Вот это верность!.. Четвертый раз замужем... а любовник все тот же.

☺ ☺ ☺

— Из меня вышла хорошая жена! И все никак не вернется...

☺ ☺ ☺

— Ты знаешь, чем отличается начальник от мужа?

— Нет...

— Начальник знает, кто его заместитель, а, вот, муж — нет!

☺ ☺ ☺

— Мама, сколько же времени потребуется для поиска настоящей любви?

— Вся жизнь, дочка... Зато, коротая время, ты всегда можешь выйти замуж.

☺ ☺ ☺

Жена — мужу:

— Ты даже не заметил, что я покрасилась!

— Да заметил я...

— А я не покрасилась!..

☺ ☺ ☺

В детстве, чтобы маленький Змей Горыныч был, как все, мама заплетала его в косичку.

☺ ☺ ☺

Вечером ужинают супруги. Жена говорит мужу:

— Дорогой, помнишь, ты месяцев девять назад брал отпуск на две недели и ездил в деревню порыбачить?

— Ну, конечно, помню, дорогая.

— Ну так вот, звонила одна из рыбок и сказала, что ты стал отцом.

☺ ☺ ☺

— Когда я ночью возвращаюсь домой, жена не говорит ни слова, только смотрит на часы.

— Везет тебе! — восклицает приятель. — Моя смотрит на календарь!..

☺ ☺ ☺

Ревнивая жена выговаривает супругу:

— Ну, что ты за кобель такой?! Стоит тебе только увидеть симпатичную молодую девушку, как ты сразу же забываешь, что женат!

— Наоборот, — защищается муж, — именно тогда я об этом сразу вспоминаю!

☺ ☺ ☺

Племянник обращается к своему дяде:

— Дядя, слушай, я познакомился с девушкой, и, вообще, я, ну...

— На, возьми ключи. Эх, что бы мы делали без домика в деревне?!

**В продаже  
с 25  
февраля**

**ВЕЩА  
ЗДОРОВЬЕ**

ДИЕТА ПРИ ПСОРИАЗЕ  
стр. 6-8

ЦЕЛЕБНЫЕ  
СВОЙСТВА  
ОСИНЫ  
стр. 16

ЛЕПТИН —  
ГОРМОН  
СЫТОСТИ  
стр. 21

ВОСКОВАЯ МОЛЬ —  
ЦЕЛЕБНЫЙ  
ВРЕДИТЕЛЬ  
стр. 26

МНОГОЛИКАЯ  
ЭКЗЕМА

**ЧИТАЙТЕ  
В МАРТОВСКОМ  
НОМЕРЕ:**

В каталоге  
«Почта России».  
Первое полугодие 2017

**П2194**

Подписные  
издания

◆ Диета при псориазе  
◆ Целебные свойства осины  
◆ Лептин — гормон сытости  
◆ Восковая моль —  
целебный вредитель  
◆ Многоликая экзема  
◆ И многое другое...

**ПОДПИСНЫЕ  
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге  
«Пресса России».  
Газеты и журналы».  
Первое полугодие 2017

**15510**

ПОДПИСКА-2017

ПРЕССА РОССИИ  
1 ГАЗЕТА  
И ЖУРНАЛЫ

**ПОДПИСНЫЕ  
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге  
«Почта России».  
Первое полугодие 2017

**60673**

КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ

В каталоге  
русской  
прессы.  
Первое  
полугодие  
2017

2017  
Март

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

17003

